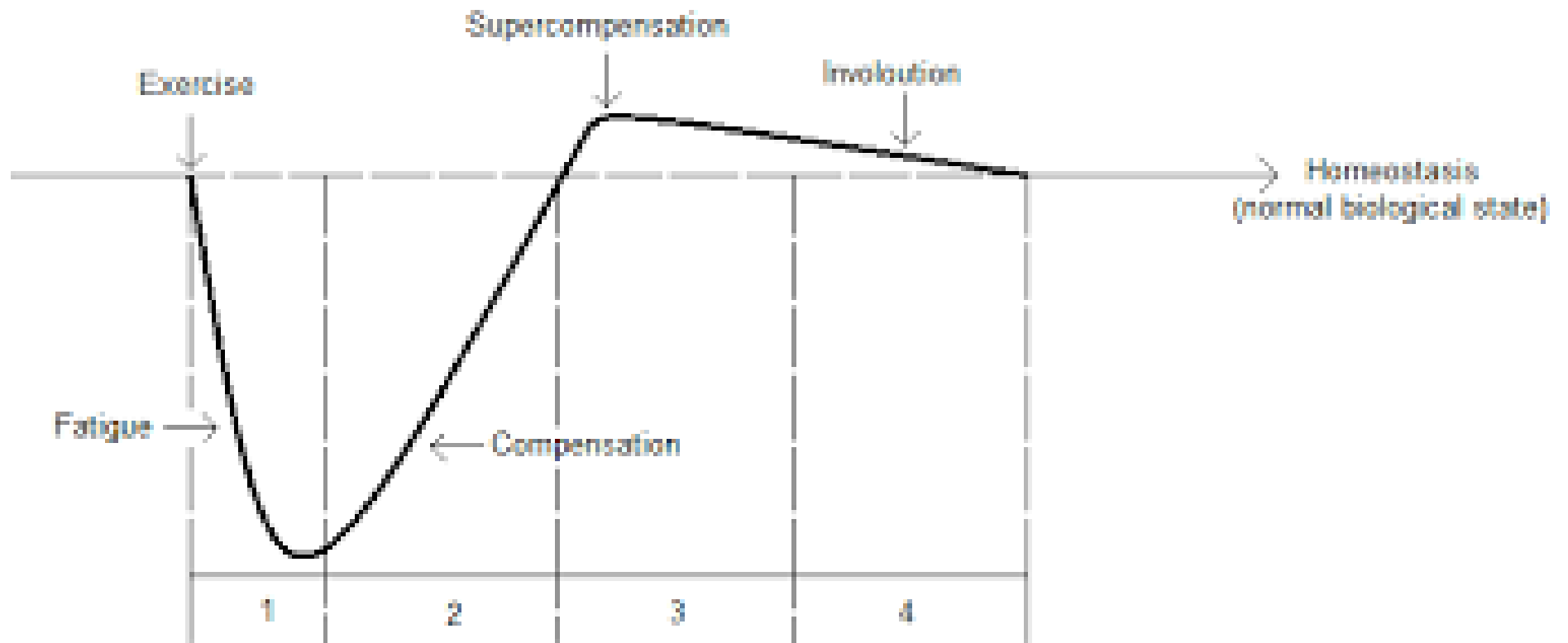


Monipuolinen kestävyysharjoittelu

Imke Höfling

Harjoittelun periaatteet

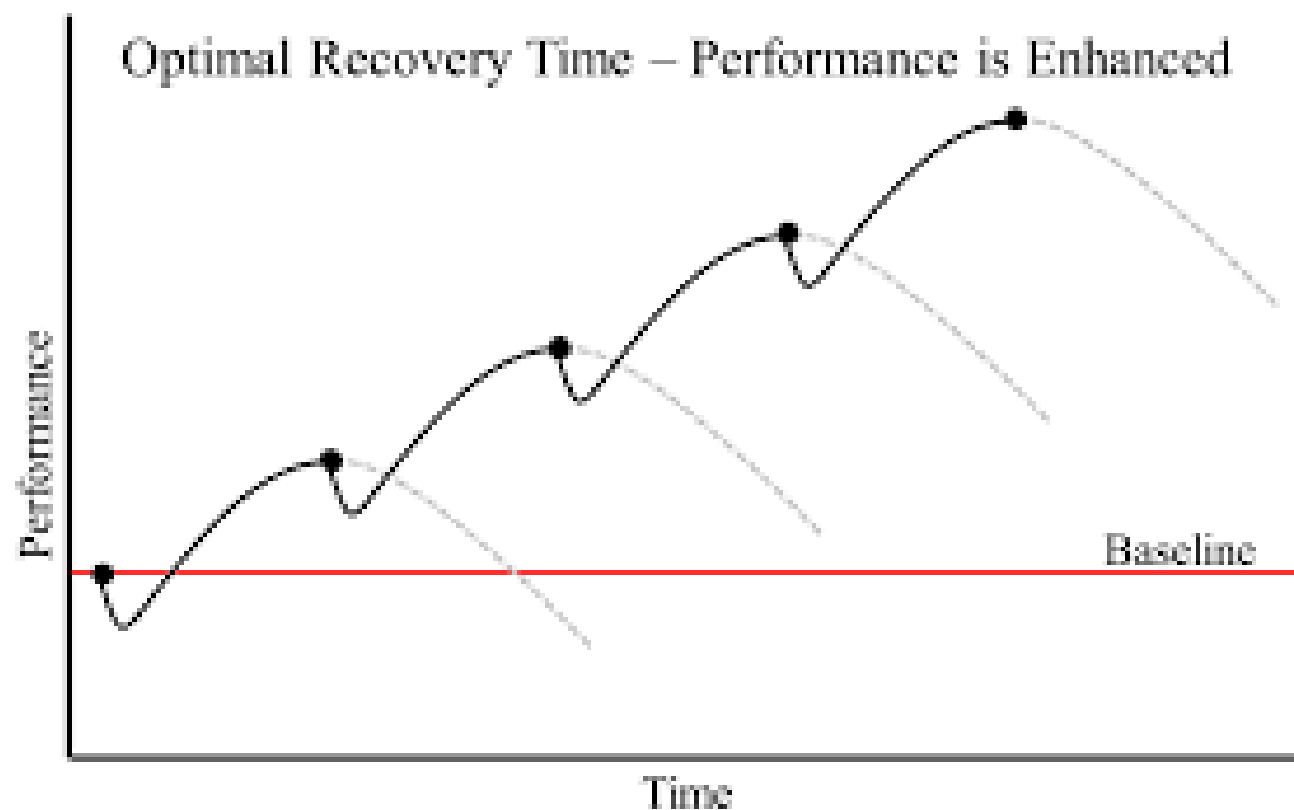
Fysiologia



Sopiva rasitus

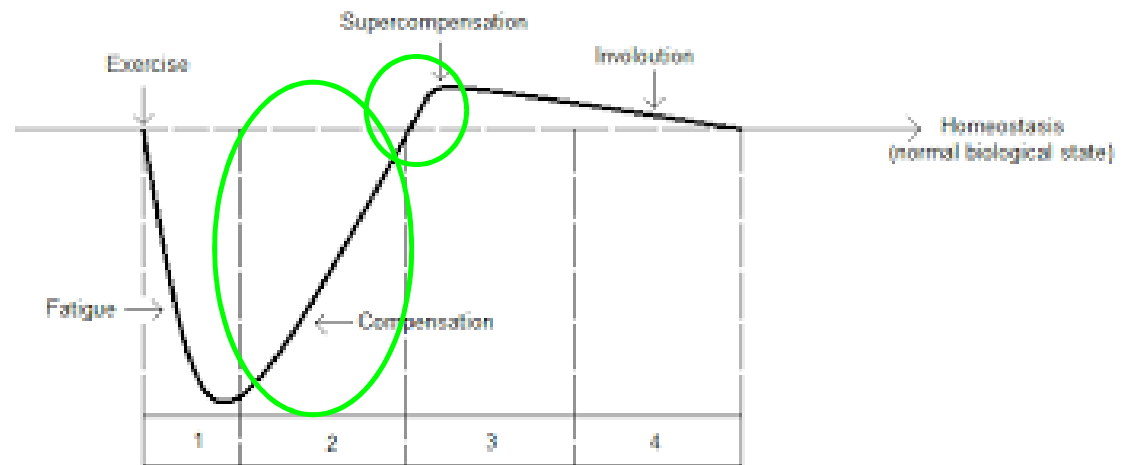
- riittävästi suuri
- lisääntyy suorituskyvyn mukaan
 - harjoituksen kesto
 - määrä/tiheys
 - intensiteetti
- säännöllinen
- monipuolinen (eri harjoitusmenetelmiä, sisältö, välineitä)
- yksilöllinen
 - (harjoitus)ikä
 - lähtötaso
 - fyysiset ominaisuudet

Harjoittelun periaatteet



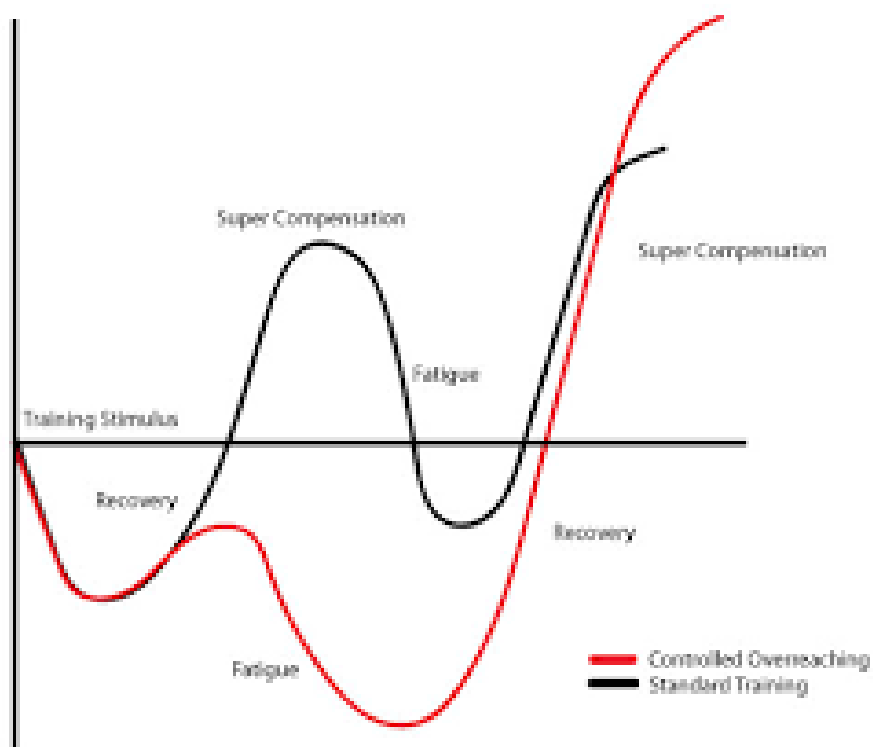
Sopiva lepo

- yksilöllinen
 - (harjoitus)ikä
 - lähtötaso
 - fyysiset ominaisuudet
- nukkuminen
- syöminen
- stressi
- työ
- muut rasitukset

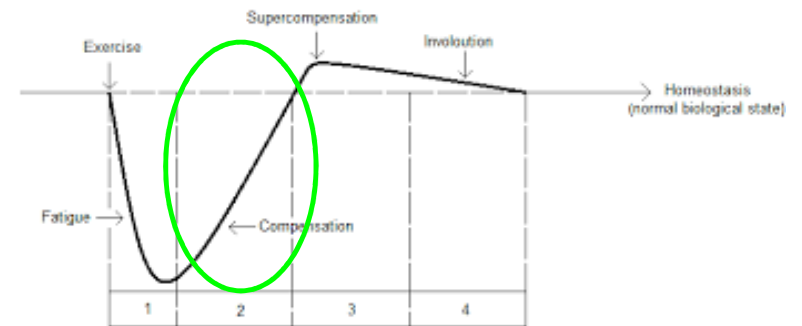
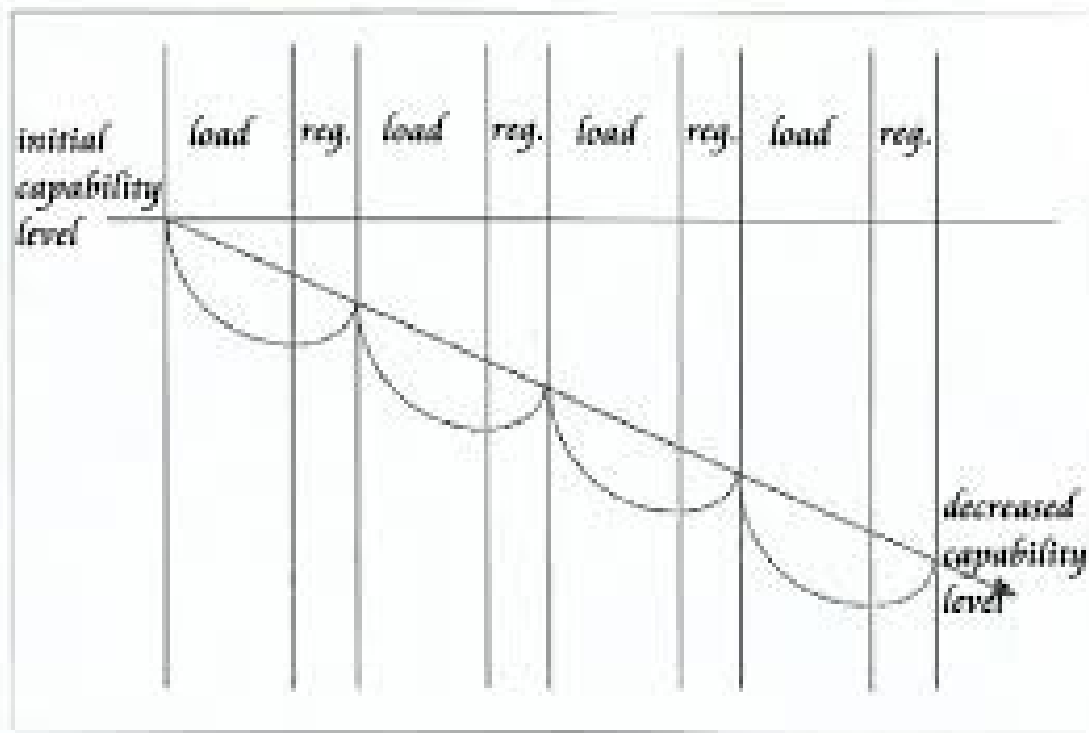


Ihminen ei ole kone!

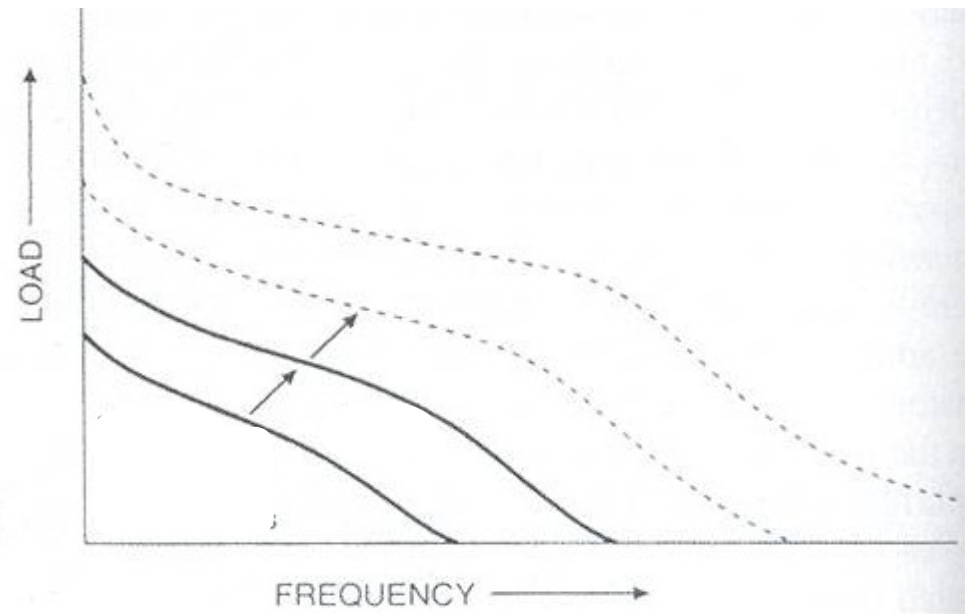
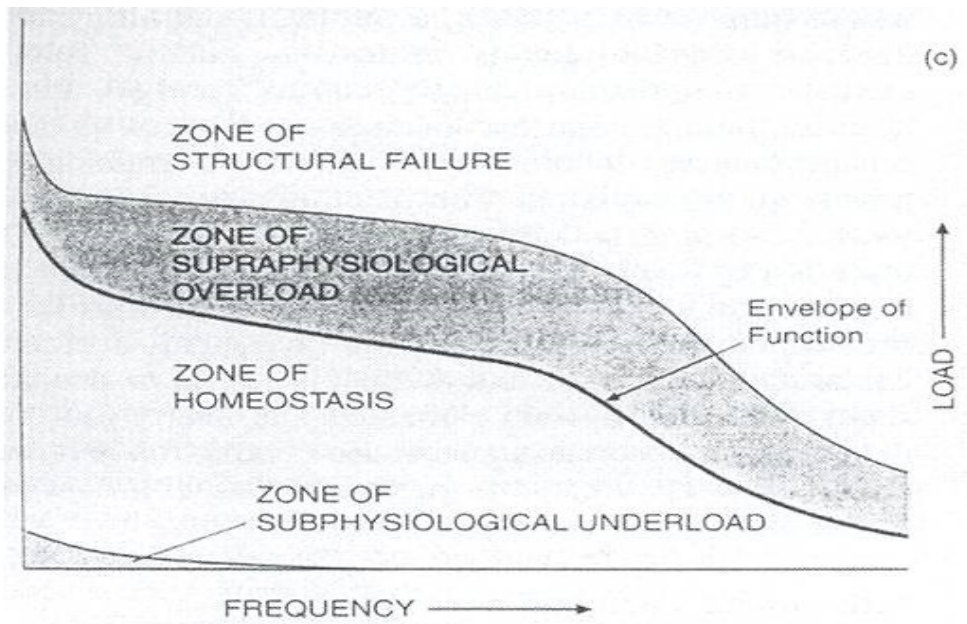
Harjoittelun periaatteet



Ylirasitus



- riittävästi lepo!
- harjoitusmäärä ei ratkaisee
- liian nopeasti lisätty harjoittelu, keho ei ehdi sopeutua
=> ylikunto, rasitusvammat
- muutokset tapahtuvat hitaasti



Kestävyysharjoittelu

Monipuolinen harjoittelu



Mitä tänään syötäisiin?





Harjoitusmenetelmät

Harjoituksen tarkoitus

kestävyys

voimakestävyys vauhtivoimakestävyys vauhtikestävyys

voima

vauhtivoima

vauhti

Harjoitusmenetelmät

- pitkä lenkki
 - tasainen vauhti
- vauhtileikki
 - välillä kovempi
 - mäkinen maasto

Intervalliharjoitus

- parametria:
 - matka / aika
 - toistoa
 - intensiteetti
 - lepo (voi olla aktiivinen)
- intensiivinen
 - lyhyt matka, vähemmän toistoa, korkea intensiteetti, pitkä tauko
- extensiivinen
 - pitempi matka, monta toistoa, matala intensiteetti, lyhyt tauko

Intervalliharjoitus

- sarjoja (esim. 3x (4x100m)), sarjojen välissä pitempi tauko
- pyramiidi (4-3-2-1-2-3-4)
- kiihdytykset

HIIT

- high intensity interval training
- 85-95% HFmax
 - 4x (4 min max. + 3 min kevyt)
 - 10 x (1 min max. + 1 min kevyt)
 - 4-6 x ((30 sek. max + 30 sek. kevyt) + 3min kevyt)
- portaiden juoksu
- kuntopiiri



Yhdistelmäharjoitus

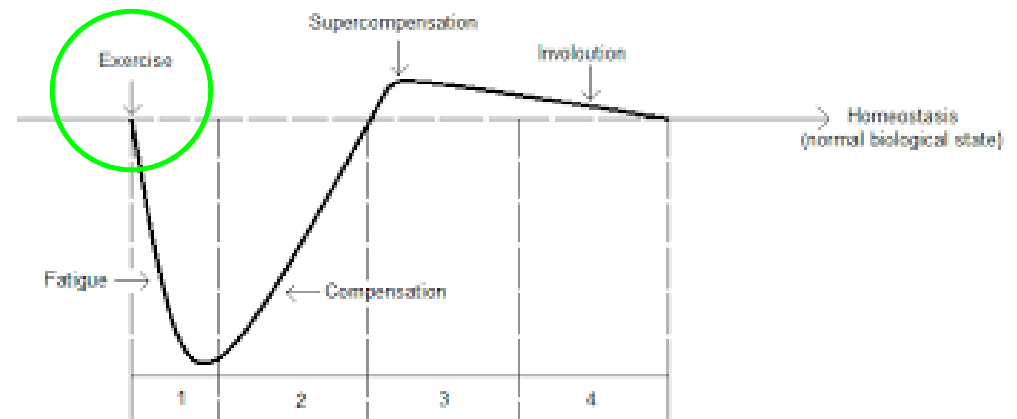
- pitkän pyöräilyn tai hiihtolenkin jälkeen juoksu
- juoksulenkin jälkeen pyöräily tai uinti
- 2-4 x (pyöräily + juoksu)
- juoksu spinningiin/uimahallille ja treenin jälkeen takaisin
- uinti + sisäpyöräily + kuntosali + hiihto + juoksu
- ...

(Harjoitus) Kilpailu

- maantiejuoksu
- maastajuoksu/polkujuoksu
- avovesiuinti
- triathlon
- duathlon
- aquathlon
- maastotriathlon/-duathlon
- swimrun
- seikkailukisat



Monipuolinen kestävyysharjoittelu



- eri lajia
- eri harjoitusmenetelmiä
- eri ympäristö
 - juoksu: asfaltti, maasto, rata, mäki, sauvakävely/-juoksu
 - uinti: uimahalli, avovesi (järvi/meri (aallot))
 - pyöräily: maantie, maasto, tempo, ryhmässä, spinning, rulla

Samalainen rasitus/harjoittelu ei vie enää eteenpäin! Motivaatio!

Muu huomioitava

- oikea tekniikka (ennen suurempi harjoitusmäärä) (kurssia?)
- tekniikkaharjoitukset (osa harjoittelusta)
- lihaskunto (tukilihakset)
- korvaavat harjoitukset
- hyvät varusteet
- "eksoottiset" urheilulajit => monipuolisuus
- "elämäntapa" (esim. (työ)matkat pyörällä/kävelemällä)
- ryhmässä / kaverin kanssa



Kiitos!