

Heipsan!

Treenikausi on alkanut oikein hyvin! Tuntuu, että kunto on parantunut roimasti talvesta ja varsinkin siitä mitä se oli vuosi sitten. Tämän olen huomannut erityisesti juostessa: ennen en pitänyt juoksemisesta yhtään, tai no pidin pikajuoksusta paljon mutta kunnon juoksulenkit tai kävelyjuoksulenkkien juoksuosuus tuntui aina todella raskaalta ja enpä pystynyt kovin kovaa juoksemaan kun sykkeet olivat jo niin korkeat että harjoitus muuttui liian kuormittavaksi... Nyt kuitenkin kunto on kasvanut ja juoksua on tullut harrastettua niin paljon, että nautin juoksulenkeistä, erityisesti vesisateessa ☺ ja pystyn jopa juoksemaan reippaasti ilman, että sykkeet nousevat liikaa! Toivottavasti kunto kohoaa kesän ja syksyn edetessä samaa tahtia eikä takapakkia tule, se lupaisi todella hyvää ensi talveen ☺!



Vähän nopeutta intervallitreenin päätteeksi

Hiihtäjien perusharjoitteluun kuuluvat yleensä erilaiset intervallitreenit. Niissä siis yleensä juoksemalla tai hiihtämällä nostetaan sykettä/vauhtia joksikin aikaa ja sitten taas hiljennetään ja näin tehdään monta kertaa peräkkäin. Sekä kovempi tehoisten että palautus pätkien pituus vaihtelevat harjoituksen mukaan ja ne voivat olla erimittaisia jo itse harjoituksessa. Minä kävin eilen tekemässä määräintervalliharjoituksen Juvan urheilukentällä. Minun intervalliharjoitus, joka kehittää muun muassa nopeuskestävyyttä, on seuraavanlainen:

*Alkuverryttely juosten 20min* (tätä en tee vielä kentällä, vaan pehmeämmällä alustalla esimerkiksi pururadalla, koska urheilukentän pinta on aika kova, joka kuormittaa jalkoja enemmän)

*20x100m/100m 70% maximi vauhdista, kävelypalautus* (juoksen siis urheilukentän suorat rataosuudet suhteellisen kovaa, kuitenkin niin ettei "puuskuta" ja kaarteet rauhallisesti kävelypalautuksella. Suorien juoksupätkissä minulla menee aikaa noin 20sek. ja kaarteissa noin minuutti.)

*3-5x50m/3-5min* (Nopeusharjoituksia juosten olen nyt tänä vuonna alkanut tekemään pääsääntöisesti tämän määräintervallin päätteeksi. Juoksen siis 50m niin nopeasti kuin vain jaloista lähtee ja vetojen välissä on pitkä palautus, jotta harjoitus palvelee nimenomaan nopeutta eikä jotain muuta...)

*Loppuverryttely 15-20min* (samanlainen kuin alussa)



Ylioppilaskuva viimekausien mitalien kanssa 😊

– Vilma