

SK Uusi: Suunnistajien vuosikello ja harjoitteluohje 16-20v sarjoille kaudelle 2018

Lisätietoja: Antti Lindqvist,
s6antti@gmail.com

Kuukausi	Tammi	Helmi	Maalis	Huhti	Touko	Kesä	Heinä	Elo	Syys	Loka	Marras	Joulu
Kilpailut	Testijuoksut, polkujuoksut, hiihtosuunnistus	Testijuoksut, polkujuoksut, hiihtosuunnistus	Testijuoksut, polkujuoksut, hiihtosuunnistus	Näyttökisat ja paljon hyviä kansallisia suunnistuskisoja	10mila, SM-keskimatka, näyttökisat	Jukolan viesti	Rastiviikot, polkujuoksut	Nuorten Jukola, U10mila, SM-pitkämätka, AM-kisoja	SM-yö, SM-viesti, SM-sprintti, AM-kisoja	SM-erikoispitkä, 25manna, Halikko-viesti	Raatojuoksu	Testijuoksut
Harjoittelun painotus	Peruskunto ja voima	Peruskunto ja voima	Nopeus ja suunnistus-tekniikka	Kisat pääroolissa	Kisat pääroolissa	Kisat pääroolissa	Peruskunto ja voima	Kisat pääroolissa	Kisat pääroolissa	Kisat pääroolissa	Ylimenokausi, kevyttä harjoittelua ja palauttelua	Peruskunto ja voima, henkistä orientoitumista ensi kauteen

Talvella ja heinäkuussa
Painotus peruskunnan ja voiman kehittämisessä. Nopeutta ja suunnistustekniikkaa ylläpidetään.

Loppupalvella ja alkukeväällä
Painotus nopeuden ja etenkin kisojen lähetessä myös suunnistustekniikan kehittämisessä. Peruskuntaa ja voimaa ylläpidetään.

Kisakaudella
Painotus kisoihin valmistautumisessa ja palautumisessa. Kisaviikolla harjoittelu enimmäkseen suunnistustekniikkaa ja peruskuntaa, mutta väliviikoilla myös voimaa ja nopeutta.

Eri harjoituksista
Kuntopiiri ja kuntosali
Liikkeet tehdään mahdollisimman laajoilla liikeradoilla. Vajailta liikeradoilla tehtäessä lihakset eivät toimi tehokkaasti koko pituudella, jolloin voimantuotto heikkenee ja keho joutuu taistelemaan omia lihaksiaan vastaan. Ajan myötä myös loukkaantumisriski kasvaa.
Rataharjoitukset
Nopeutta kehittävä treeni voi olla esim. 2 x 5 x 300 m, jossa palautumisjaksot 1/5 min ja vauhtikestävyttä kehittävä treeni 6 x 1000 m, jossa palautumisjaksot 2 min. Palautumisjaksoilla voi joko hölkätä kevyesti tai kävellä.
Peruskuntolenkit
Pk-lenkkejä kannattaa tehdä eri intensiteeteillä; välillä juuri alle aerobisen kynnyksen ja välillä taas reilusti rauhallisemmin. Pitkät lenkit tulisi kuitenkin tehdä tasolla, joka on juuri alle aerobisen kynnyssyksen. Pk-lenkkeihin kannattaa välillä sisällyttää muutamia lyhyitä (n. 10-20 sek) spurttia hyvään juoksutekniikkaan keskittyen.

Sinisen kuukauden viikkorytmitys		16	18	20
Ma	Keho/voima: Kuntosali tai -piiri	60 min	60 min	60 min
Ti	Pk: Hölkkä/hiihto tai yösuunnistus rauhallisesti	30 min	40 min	50 min
Ke	Nopeus: Rataharjoitus tai yösprintti + Keho: Juoksutekniikkaa	30 min	40 min	50 min
To	Pk: Hölkkä/hiihto tai Voima: Kuntosali	30 min	40 min	50 min
Pe	Lepo: Jotain ihan muuta kuin urheilua	0 min	0 min	0 min
La	Suunnistustekniikka: Taitoharjoitus + Keho/nopeus: Juoksutekniikka ja sähly	180 min	180 min	210 min
Su	Pk: Pitkä lenkki tai pitkä rauhallinen mäkiharjoitus	70 min	90 min	120 min

Vihreän kuukauden viikkorytmitys		16	18	20
Ma	Keho/voima: Kuntosali tai -piiri rauhallisesti tekniikkaan keskittyen	60 min	60 min	60 min
Ti	Nopeus: Rataharjoitus tai kiihtyvä vk-lenkki + Keho: Juoksutekniikkaa	30 min	45 min	60 min
Ke	Pk: Hölkkä/hiihto tai rauhallinen suunnistusharjoitus	30 min	40 min	50 min
To	Nopeus/voima: Kovat mäkipäivät ja/tai loikkaharjoitukset	30 min	40 min	50 min
Pe	Lepo: Jotain ihan muuta kuin urheilua	0 min	0 min	0 min
La	Suunnistustekniikka: Taitoharjoitus + Keho/nopeus: Juoksutekniikka ja sähly	180 min	180 min	210 min
Su	Pk: Pitkä lenkki tai pitkä rauhallinen mäkiharjoitus	70 min	90 min	120 min

Oranssin kuukauden viikkorytmitys		16	18	20
Ma	Pk: Palauttava hölkkä tai Lepo: lepopäivä tuntemuksesta riippuen	<20 min	<30 min	<30 min
Ti	Suunnistustekniikka: Taitoharjoitus	40 min	50 min	60 min
Ke	Nopeus: Rataharjoitus tai kovat mäkipäivät + Keho: Juoksutekniikkaa	30 min	40 min	50 min
To	Pk: Hölkkä tai rauhallinen suunnistusharjoitus	30 min	40 min	50 min
Pe	Pk: Erittäin leppoisa verryttely kisa varten muutamilla lyhyillä vedoilla lisätynä	<15 min	<20 min	<25 min
La	Kisa tai väliviikoilla kovatehoinen suunnistusharjoitus ja kuntopiiri tai -sali	Kisa/60 min	Kisa/80 min	Kisa/100 m
Su	Kisa tai väliviikoilla pitkä lenkki	Kisa/70 min	Kisa/90 min	Kisa/120 m

- Varsinaisen harjoittelun lisäksi kannattaa kerätä kevyttä yleisliikuntaa, kuten hyötyliikuntaa, pihapelejä, rentoja aamulenkkejä, retkeilyä yms. Kehittymisen kannalta on optimaalisinta, että liikuntaa kertyy tasaisesti pitkin päivää, eikä kaikkea yhdellä kertaa.
- Ennen tärkeitä kisoja, kuten Jukolaa, voidaan haluttaessa järjestää harjoituksia mallimaastoissa, joissa tutustutaan maastotyyppille ominaisiin piirteisiin.
- Tarkan sykemittauksen ja syketaso-orjuuden sijaan urheilijan pitää itse opetella tuntemaan, että milloin harjoitus on kevyttä ja milloin kovaa. Sykemittari on oiva apuväline harjoittelussa, mutta sen ei pidä kuitenkaan liikaa antaa ohjata tekemistä.

Viikkoharjoittelusta

- Taulukossa on esitetty suuntaa-antavasti kunkin päivän kehittävä harjoitus, mutta esim. aamulenkkejä voi halutessaan lisätä ohjelmaan omien tuntemusten mukaisesti
- Viikko-ohjelma on ohjeellinen ja sitä voi sovittaa omiin aikatauluihin ja kestoja muokata oman harjoittelutaustan ja tuntemuksien mukaan, mutta eri harjoitusmuotojen välinen suhde olisi hyvä säilyttää suunnilleen samana
- Taulukkojen minuuttikestot eivät sisällä verryttelyä ja kehonhuoltoa ja ne tulee vielä kestoja päälle
- Juoksuharjoituksia voi korvata myös muilla lajeilla, mutta juoksulajeja olisi kuitenkin syytä harjoittaa vähintään 4 kertaa viikossa ja erityisesti pitkä lenkki on tärkeä
- Joka kolmas tai neljäs viikko perusviikkoa paljon kevyemmin

Esimerkkejä muista lajeista

- Hiihtoa voi käyttää molemmilla tekniikoilla sekä pk- että nopeusharjoittelumuotona ja se lisää myös kehon liikkuvuutta
- Kiipeily vahvistaa peruskuntaa ja kehonhallintaa, mutta kiipeilyn päätteeksi on tärkeää palauttaa hartiat neutraaliasentoon ja varmistaa etteivät olkapäät jää eteen
- Pyöräilyllä voi korvata pk-lenkkejä (kesto n. 1,5-kertainen juoksuun nähden) sekä myös nopeusharjoituksia (tempoajo), mutta harjoituksen jälkeen on tärkeää saada lonkankoukistajat palautettua lepopituuteen
- Uinti toimii erittäin hyvin tukena juoksulle, sillä aerobisen kunnan lisäksi se parantaa kehonhallintaa, kunhan uintiasento on oikea (huono uintiasento aiheuttaa ongelmia yläselkään ja hartioihin, joka johtaa ryhdin heikkenemiseen)
- Sähly parantaa kehonhallintaa ja kehittää nopeusvoimaa

Tärkeitä huomioita

- Hermostoa kovasti kuormittavia harjoituksia, kuten rataharjoituksia, juoksutekniikkaa tai loikkaharjoituksia ei pidä tehdä peräkkäisinä päivinä
- Samaan lihasryhmään kohdistuvaa raskasta voimaharjoittelua korkeintaan 2 kertaa viikossa
- Jos yöunet ovat olleet huonot tai urheilun ulkopuoliset asiat (esim. koulu) stressaavat, niin seuraavan päivän harjoitusta tulee keventää – kokonaiskuormituksen huomiointi tärkeää!
- Jotta harjoittelu olisi kehittävä, tulee olla halu harjoitella ja kehittyä, eikä harjoittelu saa alkaa tuntumaan pakkopullalta
- Oman kehon kuuntelu on tärkeää, jotta kehon harjoitusvaste säilyy korkeana ja kehitys on pitkällä tähtäimellä jatkuvaa