

Kohti monipuolisempaa juoksuharjoittelua

Aiemmin kestävyyskuntoilua harrastamattoman yksilön kohdalla kunnan kohentaminen on sangen helppoa: ei tarvitse muuta kuin alkaa käydä muutaman kerran viikossa hieman säännöllisemmin lenkillä, niin kyllä se kunnonnousemus jo tuntuu hengityksessä, lihaksissa, mielessä ja muissa inhimillisissä ytimissä.

Mutta jo hieman harjoitelleen yksilön tilanne on toinen. Ensinnäkin annosmäärää, kuten olemme tulleet huomanneeksi, tulee lisätä, jottei kestävyysliikunnassa jäätäisi vain pitämään kiinni jo saavutetusta hyödystä. Tiettyyn, yksilölliseen ja vaikeasti määriteltävään pisteeseen asti kuntoa voidaankin kohottaa vähittäisesti silkkää määrää lisäämällä: ensimmäisellä viikolla yhteensä pari kilometriä juoksua, seuraavalla neljä... neljännellä kenties jo kymmenkunta ja puolen vuoden päästä jopa puolisen sataa kilometriä viikossa..? Monet kuntoilijat pitäytyvätkin ainoastaan peruskestävyysharjoittelun piirissä – harjoittelevatpa vaikka satakin virstaa viikossa.

Silti vasta parisen kuukautta juosseetkin aloittelijat voivat hyötyä harjoittelun monipuolistamisesta, joka ei pelkästään tuo uusia, kunnan kehittymisen kannalta myönteisiä ärsykeitä omaan kestävyysliikuntaelimistöön vaan saattaa myös muuntaa koko juoksuharjoittelun mielekkäämmäksi harrastukseksi. Monet kokeneemmat juoksijat – sekä omaksi ilokseen juoksentelevat että tavoitteellisesti harjoittelevat – hakevatkin mielekkyyttä ja vaihtelua harrastukselleen jopa neljää tai viittä eri vauhtia ja harjoitustyyppiä soveltamalla. He juoksevat hitaasti, he juoksevat pitkään, he juoksevat reippaasti, joskus jopa kovaa.

Niin hitaasti, pitkään, reippaasti kuin kovaa juokseminenkin merkitsee elimistön kuormittamista ja vaatii harjoituksen tuomasta rasituksesta palautumista. Monesti harjoittelua koskevat ongelmat eivät johdukaan harjoittelun liiallisesta kovuudesta vaan riittämättömästä palautumisesta. Eriytyisesti pitemmistä ja kovempivauhtisista harjoituksista palautumisen kanssa on syytä olla erityisen tarkkana, mutta myös peruslenkkien välillä on aina välillä hyvä pitää lepopäiv(i)ä. Onnistunut harjoittelu perustuu myös palautumisen (ja nimenomaan sen!) kannalta menestyksellisiin sykleihin, tuttavallisemmin ”treenikiertoihin”, joiden avulla voidaan harjoitella entistä laadukkaammin ja monipuolisemmin.

Harjoittelun jaksottamisessa on palautumisen ja kehittymisen turvaamiseksi syytä noudattaa sekä päivä- että viikko- että pitempää kausikohtaista suunnitelmaa, jossa erikuormituksiset kaudet tai syklit seuraavat toisiaan.

Jokaista lenkkiä kannattaa lähestyä omanlaisenaan, tarpeen ja tuntemuksen mukaan muunneltavana, tarkoituksenmukaisena harjoituksena. Kehität sitä ominaisuutta, jota harjoitat, ja kääntäen, voit harjoitella sitä ominaisuutta jota haluat kehittää. Mutta tietyin ehdoin...

Peruskestävyysharjoittelua, jonka alueella harjoitellaan noin 80 prosenttia kokonaismäärästä, tulisi ehdottomasti pitää harjoittelun kivijalkana. Vain sen pohjalta on mahdollista alkaa soveltaa esimerkiksi kovempivauhtisia harjoitustyyppijä. Näitä muita harjoitustyyppijä ovat esimerkiksi vauhtikestävyys, maksimikestävyys, nopeuskestävyys ja erityisharjoitteet, joiden ideaa, kuten peruskestävyydenkin, osittain kerrataan, mutta harjoitusmerkein täydennettynä, vielä seuraavalla sivulla.

Täydentävää kertausta harjoitustyypeistä

Peruskestävyys PK (motto: puhutaan puuskuttamatta)

- Syke 50-75 % maksimista
- alle aerobisen kynnyksen
- noin 80 % kokonaismäärästä
- Peruslenkit, esim. 30-60min, pari kolme kertaa viikossa (tasainen raskaus)
- Palauttavat lenkit, esim. 15-30min, tarvittaessa...
- Pitkät lenkit, jopa 1,5-3 tuntia, noin viikon – kahden välein (kuormittava)
- Voi korvata toisella liikuntamuodolla, esim. pyöräilyllä

Vauhtikestävyys VK (motto: puhutaan puuskuttaen)

- Syke 75-90 % maksimista, PK:ta pitempää palautumista vaativa harjoitus
- Aerobisen ja anaerobisen kynnyksen välissä
- mielellään 1-2 kertaa viikossa, noin 15-20 % kokonaismäärästä
- ”Tasavauhtinen lenkki” TV, esim. 30-40min (tasainen raskaus)
- Kiihtyvävauhtinen lenkki, PK->VK, esim. 30min PK + 30min VK, josta jälkimmäinen kiihtyvästi kynnyksen välillä
- Pitkät vedot, esim. 3x10-15min, tai vauhtileikkelyt
 - vauhti ei saa hiipua harjoituksen loppua kohti
 - aloitettava riittävän rauhallisesti

Maksimikestävyys MK (motto: puuskutetaan puhumatta)

- Aloittelijoille ei suositella lainkaan, pitkää palautumista vaativa harjoitus
- Tavoitteellisesti harjoitteleva kuntoilija voi tehdä silloin tällöin
- Syke 90-100 % maksimista
- Lyhyet vedot, esim. 5x3-5min tai 3x8min, vetoon nähden lyhyellä (1-3min) palautuksella
- Lyhyt intensiivinen kestojuoksu, esim. 20-40min, tuntuma ”kova” tai ”rankka”
- Vauhtileikkelyt, esim. 2 tai 3 minuuttia reipasta ja minuutti palauttelevaa, tai oman mielen tai maaston mukaan
- Harjoittelussa mahdollisesti mukana, yhteensä noin 5 % kokonaismäärästä

Nopeuskestävyys NK

- Lajispesifi harjoitus etenkin keskimatkojen (800m-3000m) juoksijoille
- Muiden lajien harrastajat (pallotilijat ym.) voivat soveltaa omiin tarkoituksiinsa
- Syke ei välttämättä ehdi kohota korkealle, mutta saattaa yltyä lähelle maksimia
- Maksimikestävyysvetoja lyhyemmät vedot, mutta pitemmät palautukset, esim. 5x30-60s kahden minuutin palautuksella.
- Tuntuma, rento voimantuotto sekä lyhytaikainen happokestävyys tärkeää

Erityisharjoitteita

- Juoksutekniikan parantamiseksi, koordinaation, lihaskunnon ja tasapainon kehittämiseksi, muiden liikuntalajien tueksi, esim. 1-2 kertaa viikossa
- Tekniikkaharjoitukset: mielikuvaharjoitukset juostessa, juoksu apuvälineillä
- Lihaskunto- ja tasapainoliikkeet: pieni jumppa, kuntopiiri, yhden jalan liikkeet, ym.
- Liikkuvuus- ja koordinaatioharjoitukset: erirytmiset juoksudrillit, esim. polvennostot, ”kantapäät pakaraan” -liike, sivuttaisjuoksut
- Kimmoisuus- ja voimaharjoitukset: vuoroloikat, aitaohjaukset ym.

Harjoitusohjelma? Esimerkkejä monipuolisemmasta harjoittelusta

Harjoitusohjelma saattaa harjoittelun monipuolistamisessa olla suureksi hyödyksi. Välttämätön se kuitenkin ei ole. Monesti harjoitusohjelma laaditaan tietyn tavoitteen täyttämiseksi, mutta silti sitä voidaan myös soveltaa vapaammin ohjeellisenä tai viitteellisenä mallina, suunnitelmana. Harjoittelun tehoa ja määrää kannattaa säätää paitsi päiväkohtaisesti, myös esimerkiksi viikkokohtaisesti niin, että helpot, keskiraskaat ja raskaat viikot seuraavat tarkoituksenmukaisesti toisiaan. Oman ohjelmansa vangiksi ei missään nimessä kannata alistua; olennaista on oma kulloinenkin tuntemus – motivaatiokin! Alle on koottu erilaisia malleja ”pelkkää peruslenkkiä” tehneen juoksijan harjoittelun kehittämiseksi. Mallien oletuksena on, että juoksuharjoittelu pystytään toteuttamaan ja on tähän asti toteutettu peruskestävyysalueella.

Kolme harjoitusta viikossa 15-20 km juoksevalle – kolme laadullisesti *erilaista* harjoitusta

Ma	3-5 km PK , lopuksi muutama erityisharjoite, esim. loikat
Ti	Lepo, hyötyliikuntaa, kävely tai kevyt pyöräily
Ke	5-6 km joko 2-3km PK + 3-4km VK tai hallittu vauhtileikittely
To	Mieluiten lepo
Pe	7-10 km pitkä PK korostetun maltillisella vauhdilla
La	Mieluiten lepo
Su	Lepo, kävely tai kevyt pyöräily

Kolmannella viikolla pidetään kevyempi viikko, jonka aikana tehdään esim. kolme 5 kilometrin kevyttä peruskestävyysharjoitusta. Uudella kolmen viikon jaksolla viikoittaista kokonaismäärää voi nostaa nostaa esim. 10-20 prosenttia, jolloin esim. alun 20 viikkokilometrin sijasta juostaankin 25 kilometriä viikossa (esim. 5km PK + 8km PK/VK + 12km PK-pitkä). Kolmella viikkoharjoituksella voidaan kunnan noustua juosta soveliaasti vaikka 40 kilometrin viikkoja: esim. 10 km PK, 12 km PK+VK ja 18 km PK-pitkä.

Neljä harjoitusta viikossa noin 35-40 km juoksevalle – neljä *erilaista*!

Ma	8 km PK + erityisharjoitteita
Ti	Lepo, hyötyliikuntaa, kävely tai kevyt pyöräily
Ke	8-10 km joko VK (esim. 2 km PK + 6 km VK + 1 km PK) tai lyhyitä vetoja esim. 5x2min tai vauhtileikittely
To	4-6 km kevyt PK , vaikkapa välillä kävellen
Pe	Lepo, hyötyliikuntaa, kävely tai pyöräily
La	15 km PK maltillisesti
Su	Lepo

Neljällä viikkoharjoituksella voi toki juosta huomattavasti vähemmän tai toki paljon enemmänkin.

Viisi harjoitusta noin 60km juoksevalle, viisi *erilaista*

- Ma **10 km VK->MK** (josta MK:ta lopussa esim. 20min)
tai esim. 3-4x1km MK (+ alku- ja loppuverryttely PK yht. 30-40min)
tai reippaampi vauhtileikki
- Ti **6 km erittäin kevyt PK** (palauttava)
- Ke **12km PK**
- To Lepo, hyötyliikuntaa, kävely tai kevyt pyöräily
- Pe **10km VK** (esim. 1 km PK + 8 km VK + 1 km PK)
tai 10km kiihtyvä VK kynnysten välissä rauhallisemmalla alulla
- La **20 km PK pitkä**
- Su Lepo

Antti Lepistö