

# Valmennusilta 7.11.2022 / AJ

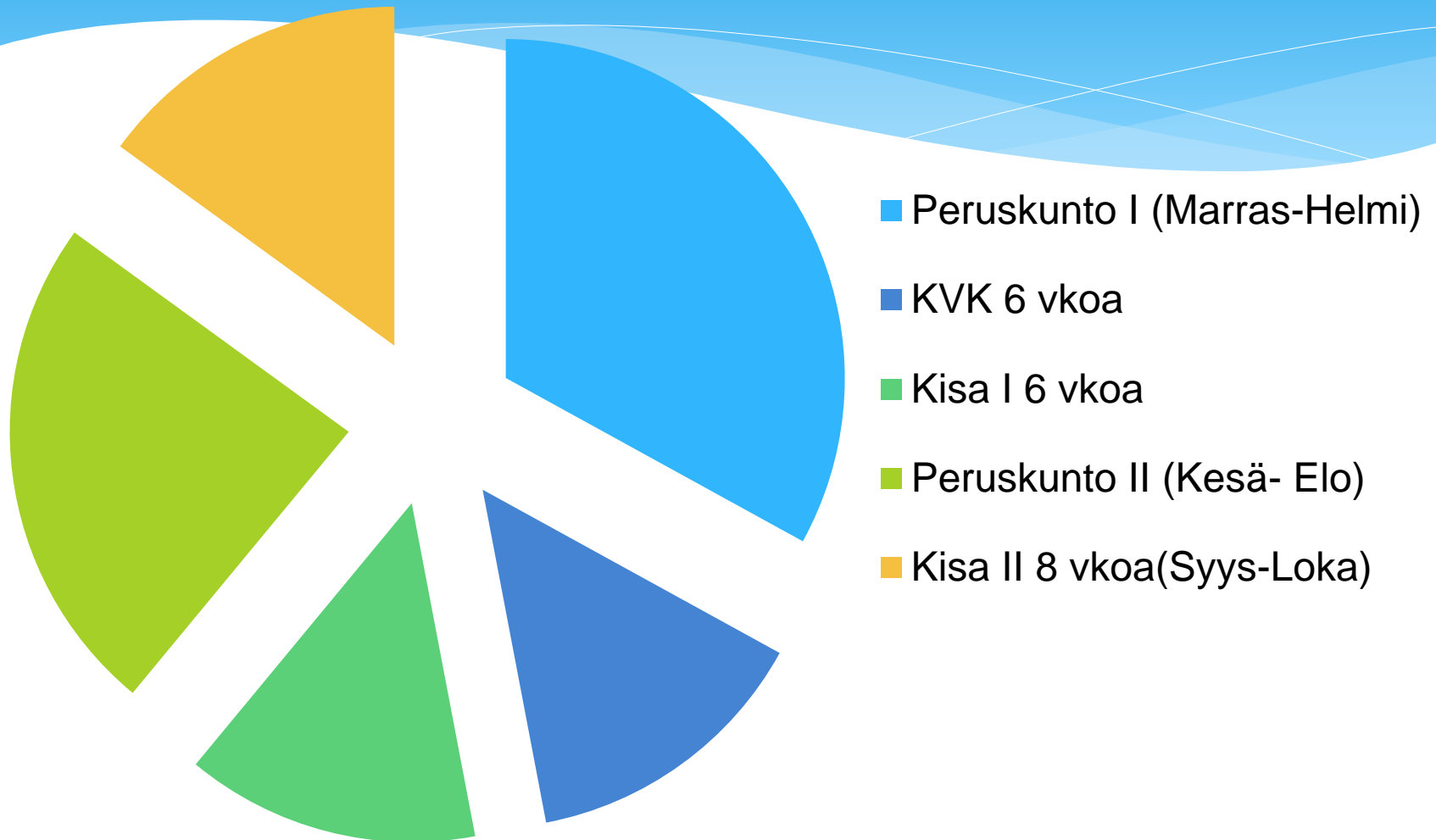
## TULEVASTA TALVESTA / KAUDESTA:

- + **Satsaako kunnolla juoksutuloksien kehittämiseen? Vai**
- + **Onko juoksu vaan yksi liikuntamuoto muiden mukana?**
- + **Palautukaa kehittävistä treeneistä!!**
- + **Jos haluaa ylim. painoa pois, niin NYT on aika**

# **JUOKSUSSA KEHITTYMINEN:**

- 1. Kehon rakenne (lihas- ja rasva massa), jalkojen mittasuhteet**
- 2. Peruskestävyys harjoittelua 70-75% kokonaisharjoittelusta**
- 3. Tehoharjoittelua, ”ali-yli ja täsmävauhti” 15-25 %**
- 4. Palautumisen varmistaminen, Uni, Ravinto, Hieronta, Huoltavat harjoitukset, Arki**
- 5. Voima-Nopeus-Tekniikka harjoitukset 5-10 %**
- 6. ”Juoksupää”**

# Esim. Juoksijan Vuosiharjoittelusta



# Peruskunto I ja II (n. 4 kk / 2 kk)

Peruskunnan **Kehittäminen!!** PK-harjoittelua 85 -90 %

Pääasiassa: kävely-hölkä-juoksu

Kesto 1 t -3 t , hiihtämällä talvella pidempäänkin

## **Ylläpitävänä:**

Tehoharjoittelua:

1 x vkossa (VK/MK/NK)

Määräintervallia

Koordinaatio/Nopeus

Lihassoima / Keskivartalon lihaskestävyys

Harjoittelun rytmitys /Palautuminen!!

Esimerkki:

Ma lepo

Ti Teho

Ke **PK ”normi”** (kvlk)

To Palauttava PK

Pe **PK ”normi”** (kvlk)

La **PK”normi)** + Lihassoima

Su **PK Pitkä**

**1 x päivässä voi treenata**

**noin 100 km/vkossa**

# KVK I ja II (n. 6 vk)

Vauhtikestävyys ja MK:n **Kehittäminen!!**

Tavoitteena 2 x vkossa ( 5 x 2 vkossa)

Hölkä-juoksu

Kesto 20-90 min

## **Ylläpitävänä:**

Peruskestävyys

Määräintervallia

Koordinaatio/Nopeus

Lihassoima / Keskivartalon lihaskestävyys

Esimerkki:

Ma lepo

Ti **Teho 1**

Ke Palauttava PK

To PK ”normi” (kvk)

Pe **Teho 2**

La PK + Lihassoima

Su PK Keskipitkä-Pitkä

Harjoittelun rytmitys /Palautuminen!!

- Kolmen Kylpylän Kirmaisu 2.4.2023
- Tanhuvaaran leiri 14.-16.4.2023
- SM puolimaraton 15.4.2023 Pyhtää
- Kallavesj 10 18.5.2023 klo 11
- SM yleisurheilu 15.-18.6.2023 Kuopio
- EM puolimaraton Tampere heinäkuu
- SM maraton 14.10.2023 Vantaa

Hallitreenit tiistaisin klo 19!

Tulee viikon vauhti treeni

Pe / Su lihaskuntotreeni

(R-lahti 18-19.30 / Kotkankallio)

Tasotestejä halukkaille!

## **Hallikisa sarja 2023:**

- Kokeiluna ”Gundersen” 1500m

Neljä matkaa: 400m, 1000m, 3000m, ja 5000m, juostaan kaksi kertaa talven aikana

Kisatulos lasketaan iän ja sukupuolen mukaan

Joka matkalta pitää olla tulos, jos haluaa olla lopputuloksissa

Joka kisailta saa sijoituspisteen, parempi (pienempi) jää voimaan

Neljän matkan pienin yhteissijoituspistemäärä voittaa kokonaiskisan jne...

Palkintoja voi saada menestyksestä ja arvonnasta

Kisa juostaan aina hallitreenin loppuksi ja kisaan saa osallistua vaan, jos osallistuu ensin treeniin!

RRR:n kalenterissa kisailat, noin joka toinen viikko