

POLKUJUOKSUHARJOITTELU & VALMISTAUTUMINEN ENSIMMÄISEEN POLKU- ULTRAAN

Juuso Simpanen & Miikka-Pekka Rautiainen

Jalanjälki juoksuvalmennus

Miksi polkujuoksu – psyykkinen puoli



- Luontoon palaaminen
- Seikkailu: eksyminen – löytäminen
- Oman kehon tunteminen ja itsestään oppiminen – **omat rajat ja niiden hakeminen, sekä ylittäminen**
- Lajin helppous (ja vaikeus)
- Fyysisyyden ja psyykkisyyden yhdistyminen: ongelmanratkaisu poluilla
- Rauha, itsenäisyys ja yksinäisyys
- Yhteisöllisyys

Miksi polkujuoksu – fyysisuus

- Fyysinen kestävyys ja omat fyysiset rajat
- Fyysinen äärimmäisyys – sitkeys ja sisu
- Lihaskestävyys
- Lihasvoima
- Kehontuntemus ja kontrolli
- Ketteryys ja taito juosta - parkouria metsässä
- Äärimmäiseen rasitukseen ja väsymiseen ”rakastuminen”
- Parhaimmillaan fyysisesti ja psyykkisesti täydellinen flow-tila!



Kuva: Juha Saastamoinen/Onevision.fi

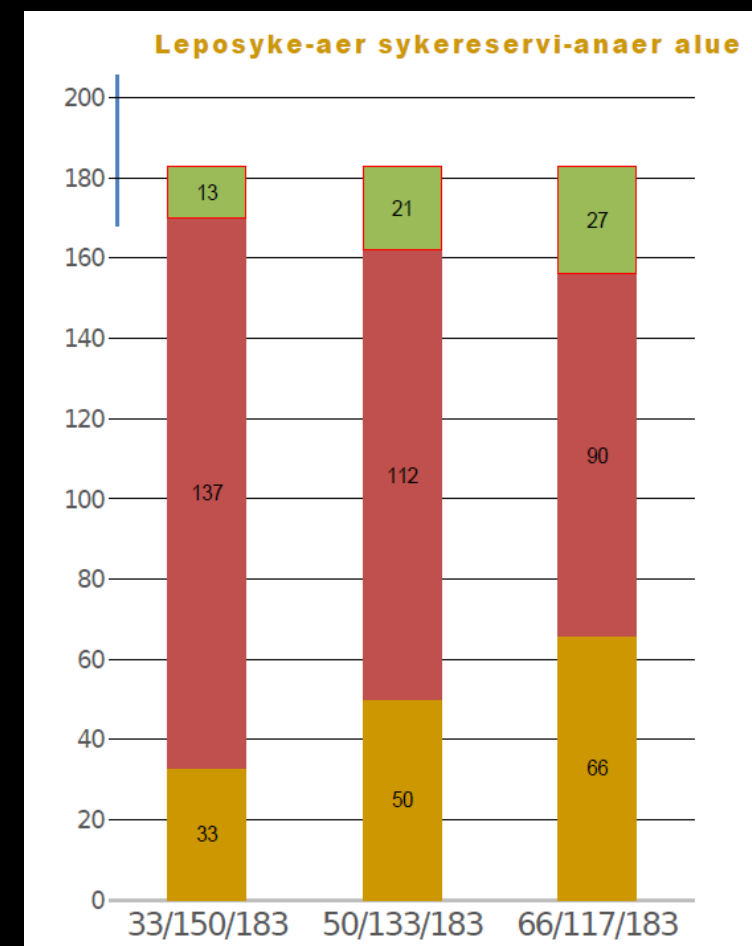
(Polku)juoksuharjoittelu

- Juoksun taloudellisuus – heijastuu myös poluille
- Sileän vauhtireservi ja taito juosta nopeasti - lihaksiston tottuminen kovempivauhtiseen juoksuun = matalampi rasitus
- VK reservi! Kun nopeasta ja vauhdikkaasta juoksemisesta tulee rentoa ja siedettävää, on hidas eteneminen jopa helppoa ja mielekäästä.
- Teknisesti ”oikea” juoksu – treenimäärien kasvaessa korostuu ja ehkäisee rasitusvammoja ja telakoita.

(Polku)juoksuharjoittelu

- ”Kävelemällä sinusta tulee hyvä kävelijä, pyöräilemällä pyöräilijä, melomalla meloja, juoksemalla juoksija”
- Peruskunnon tärkeys, unohtamatta taitoa ja kykyä juosta kovaa (Vauhtijuoksu ja VK harjoittelu myös peruskuntokaudella)
- Vauhtikestävyysreservi ja lajinomainen vauhtikestävyys ja rasituskestävyys
- Syke- ja rasitus / kuormittavuusreservi – ”vauhtiskaalat”:
(Antti Lepistö, 13.5.2017)

Aerobisen pohjan tärkeys – miten kehittää poluilla?



Polkujuoksuharjoittelu



Polkujuoksuharjoittelu



1 Kokonaisuuden mahdollistaminen ja perusteiden / pohjien rakentaminen – Peruskunto / Aerobinen kuntopohja: tukipilarit ja raamit kaikelle tekemiselle

- Peruskestävyys ja aktiivinen elämäntapa – peruskuntopohjan voi rakentaa myös muuten kuin juoksemalla! Rasva- ja energia-aineenvaihdunnan kehittyminen
- Juoksutekniikan rakentaminen ja oikean oppiminen (vanhasta ei opita pois, vaan sitä kehitetään kohti uutta!)
- Voimaharjoittelu - Kuntosaliharjoittelun ja polkujuoksijan lihaskuntoharjoittelun ero! (maksimivoima – kehonpainoharjoittelu)
- Vauhtikestävyyden ja vauhtiominaisuuksien rakentaminen ja tottuminen kovempaan juoksuun (vauhtireservi)

2 Spesifioitu harjoittelu ja osaaminen – osa-alueiden rakentaminen KAUSILUONTEISESTI (Huom: Kaikkea ei voi tehdä täydellisesti kerralla - Voimaharjoittelun jalostaminen lajivoimaksi (maksimivoima – juoksuvoima - mäkivoima!)

- Vauhtikestävyys / Aerobinen yläkynnys - kisakohtaisten fyysisten ominaisuuksien rakentaminen (5km – 10km – 21km – 42km – 100km – 160km)
- Spesifioitu lajitaito – Ylämäki / alamäki / tasainen / tekninen / pitkä / lyhyt / sileä / polku

3 Puhdas lajiosaaminen ja kokemuksen kautta hankittu taito (voi myös opetella)

- Koordinaatio ja ketteruus – ”polkusilmä” – suorituksen aikainen ravinto / varusteet – vauhdinjako – psyykinen ulottuvuus ja pään kesto

Tavoitteena Nuuksio 70km

Esimerkki treeniviikosta: Talvi

- Ma: Peruskuntolenkki 60 - 90min
- Ti: Lajinomainen voimaharjoitus – Koordinaatiot, loikat + lyhyet vedot
- Ke: Peruskuntolenkki 60 – 90min
- To: Vauhtikestävyysharjoitus – AV + 50min TV Reipas + LV
- Pe: Aktiivinen lepo/Palauttava
- La: Peruskuntolenkki 2h + lyhyet vedot
- Su: Pitkä PK-lenkki 3-4h

Tavoitteena Nuuksio 70km

Esimerkki treeniviikosta: Kevät

- Ma: PK-lenkki 60 - 90min
- Ti: VK-vedot – AV + 5x10min + LV
- Ke: Palauttava lenkki / Aktiivinen Lepo
- To: PK-lenkki 60 - 90min
- Pe: Vauhtikestävyys – AV + 40min TV Kova + LV
- La: Palauttava lenkki
- Su: Pitkä PK-lenkki 4-5h

Tavoitteena Nuuksio 70km

Esimerkki treeniviikosta: Kesä

- Ma: Palauttava / Aktiivinen lepo
- Ti: Mäkivedot – AV + 10 x 3min + LV
- Ke: Palauttava lenkki
- To: PK-lenkki 60min
- Pe: Vauhtikestävyys poluilla – AV + 50min VK + LV
- La: PK-lenkki 60min
- Su: Pitkä reipas lenkki poluilla 2-4h

Polkujuoksuharjoittelu yhteenveto



- Mihin siis pitäisi keskittyä – mihin ei? Mikä on tärkeää?

Kokonaisuutena polkujuoksijan harjoittelu on yksinkertaista

- Paljon ulkoilua monipuolisesti – hyödynnä myös muita lajeja peruskunnon rakentamisessa – Aktiivinen elämäntapa!
- Juokse myös kovaa säännöllisin väliajoin – Poluilla, sileällä, ylämäkeen sekä alamäkeen
- Ravinnon ja levon merkitystä ei voi korostaa liikaa – Lepo ja palautuminen on osa harjoittelua
- Ultrat juostaan maaliin pääasiassa vatsalla ja päällä



Kysymyksiä ja ajatuksia?