

## Sisäsoutuohjelma: Viikko 44 ja 45. (5min ja 20min testit).

### 1. Ohjeita harjoitusohjelman toteuttamiseen

Kauden ohjelmassa on valittavissa 3 eri ohjelmamallia kestävyysharjoittelun suhteen. Suosittelen jo tälle viikolle valitsemaan saman ohjelmamallin, jolla aiot harjoitella koko talven ajan. Alla on esitelty jokaisen ohjelmamallin tyypillinen harjoitusviikko:

#### Ohjelma 1.

Viikonpäivä	Kestävyysharjoitus
Maanantai	LEPO
Tiistai	Peruskestävyys 40-60min
Keskiviikko	Peruskestävyys 50-75min.
Torstai	LEPO
Perjantai	LEPO
Lauantai	Kova 1 60-75min
Sunnuntai	Pitkä PK 90-150min
Alatuntimäärä, kova	
viikko (h)	4,0
Ylätuntimäärä, kova	
viikko (h)	6,0
Kevyt viikko (h)	3,0

#### Ohjelma 2.

Viikonpäivä	Kestävyysharjoitus
Maanantai	Peruskestävyys 40-60min
Tiistai	Peruskestävyys 60-90min
Keskiviikko	Kova 1 75-90min
Torstai	LEPO
Perjantai	LEPO
Lauantai	Kova 2 80-120min
Sunnuntai	Pitkä PK 90-180min
Alatuntimäärä, kova	
viikko (h)	5,8
Ylätuntimäärä, kova	
viikko (h)	9,0
Kevyt viikko (h)	4,5

#### Ohjelma 3.

Viikonpäivä	Kestävyysharjoitus
Maanantai	Peruskestävyys 50-80min
Tiistai	Peruskestävyys 75-100min
Keskiviikko	Kova 1 75-90min
Torstai	Palauttava 40-60min
Perjantai	Peruskestävyys 50-75min
Lauantai	Kova 2 80-120min
Sunnuntai	Pitkä PK 90-180min
Alatuntimäärä, kova	
viikko (h)	7,6
Ylätuntimäärä, kova	
viikko (h)	11,8
Kevyt viikko (h)	5,9

Harjoitusten järjestystä voi tarvittaessa muuttaa omaan viikkorytmiin sopivaksi. Huolehdi kuitenkin siitä, että kovien harjoitusten väliin tulee vähintään yksi päivä lepoa tai kevyttä harjoittelua väliin.

Harjoitusten määrää voi hieman säätää mikäli koet, ettei mikään yllä esitetystä harjoitusrytmeistä sovi sinulle. Mahdollista on myös joko pilkkoa yksittäinen harjoitus useampaan harjoitukseen (esim. aamu ja ilta) tai yhdistää harjoituksia yhteen. Tärkeintä on, että viikon kokonaismäärät etenevät ohjelman mukaisesti. Kovia harjoituksia en kuitenkaan suosittele yhdistämään muihin harjoituksiin ja sunnuntain pitkän pk harjoituksen keston suosittele säilyttämään.

Harjoitusalueet jakautuvat viiteen alueeseen jotka ovat: palauttava (Pal.), peruskestävyys (PK), vauhtikestävyys 1 (VK1), vauhtikestävyys 2 (VK2), maksimikestävyys 1 (MK1), maksimikestävyys 2 (MK2).

## 2. Ohjeet 5 minuutin ja 20 minuutin testien suorittamiseen

Harjoitusalueiden määrittämiseksi on viikoilla 44 ja 45 **5 minuutin** ja **20 minuutin testi**. Testit voit soutaa haluamanasi päivänä, mutta voit mukailla yllä olevia viikko-ohjelmia. Testien suorittamiselle on aikaa kaksi viikkoa, joten halutessasi voit esimerkiksi keskiviikkona tehdä kokeilusoudun, jotta löydät suunnilleen sopivan tavoitevauhdin ja lauantaina voit tehdä testin täydellä yrityksellä. Testit on tärkeä suorittaa levänneenä ja niissä tulee pyrkiä mahdollisimman kovaan keskivauhtiin. Kirjaa sekä 5 minuutin että 20 minuutin testistä ylös **keskiteho (W)** ja **testissä soudettu matka metreissä (m)** sekä 20 minuutin testistä viimeisen 5 minuutin **keskisyke**. Näiden kahden testin **keskitehon** perusteella määritetään sinulle henkilökohtaiset harjoitusalueet sekä jokaisen yksittäisen harjoituksen tavoiteteho/-vauhti. Testien aikana **soudetun matkan** avulla ennustetaan sinun sen hetken kuntoa vastaava suoritustaso eri matkoille (2000m, 5000m, 10km, maraton).

Testeissä on tärkeää pyrkiä omaa sen hetkistä kuntotasoa vastaavaan maksimisuoritukseen. Tällöin hyvä vauhdinjako on merkittävässä roolissa varsinkin 20 minuutin testissä, jossa sekä liian kova että liian kevyt aloitus voivat johtaa liian alhaiseen keskivauhtiin.

Molempia testejä tulee edeltää riittävä alkulämmittely (noin 20 minuuttia) ja testit tulisi päättää loppujähdyttelyllä.

### a) 5 minuutin testi

5 minuutin testi tulisi tehdä kahdesta testistä ensimmäisenä. Suosittele pohtimaan omaa suorituskkyä 1000m ja 2000m valitsemaan tavoitevauhdin, jostain näiden vauhtien tienoilta. Voit tehdä yhden testisoudun, jossa kokeilet onko tavoitevauhtisi suunnilleen oikea. Vauhdin osuessa kohdalleen jaksat juuri ja juuri soutaa testin läpi suunnilleen samalla vauhdilla/teholla. Mikäli jaksat joko selvästi kiristää vauhtia tai vauhti selvästi hyytyy loppua kohden, ei vauhdinjako ole onnistunut.

Kirjaa testistä ylös:

**5 minuutin keskiteho**

**5 minuutin aikana soudettu matka metreissä.**

**Mieti kuinka hyvin tulos vastasi maksimisuoritustasi.**

## **b) 20 minuutin testi**

20 minuutin testissä vauhdinjako on selvästi korostuneemmassa roolissa. Alkuvauhtia voit hakea 5 minuutin testistä, mutta taas kannattaa käyttää myös omaa harkintaa. 20 minuutin testissä alkuvauhdiksi sopii hyvin n. 75-80% ramppitestin korkeimmasta minuutin tehosta tai 5 minuutin testin keskitehosta. Tässä on kuitenkin merkittävää yksilöllistä vaihtelua! Suosittelen myös vertaamaan tavoitevauhtia joko aiempaan 20 minuutin testiin tai 5km, 6km tai 10km tuloksiin ja etsimään niiden perusteella sopivaa alkuvauhtia.

20 minuutin testissä on kuitenkin myös varaa testin aikana säätää omaa vauhtia. Suosittelenkin jakamaan testin henkisesti viiden minuutin jaksoihin. Testin aikana kannattaa säätää vauhtia, mutta muutosten tulisi olla asteittaisia! Liian isot muutokset johtavat helposti vauhdin liikaan heittelyyn.

0-5min: Tavoitevauhdilla liikkeelle, mieluummin aavistuksen liian hiljaa kuin liian kovaa. Joudut tekemään töitä, mutta vauhti tuntuu ylläpidettävältä

5-10min: Säädä vauhtia ensimmäisen viiden minuutin perusteella. Onko vauhti ylläpidettävää/tuntuuko vielä kohtalaisen kevyeltä.

10-15min: Kymmenen minuutin jälkeen sinulla on jo hyvä kuva siitä pystytkö pitämään vauhtia yllä, pystytkö soutamaan kovempaa, vai onko sinun kevennettävä, jotta selviät loppuun. Tässä vaiheessa testi alkaa myös tuntua hyvin epämiellyttävältä, mutta myös loppu alkaa lähentyä!

15-20min: Pidä vauhti tai nosta asteittain jos pystyt! Minuutti kerrallaan loppua kohden. Nyt on aika tyhjentää tankki testin loppuun. Vauhdin kiristys kannattaa aloittaa jo ajoissa (3-5min ennen testin loppua) jos vain tuntuu, että pystyt kiristämään, nosta vauhtia asteittain. Hurja minuutin loppukiri ei vaikuta lopputulokseen niin paljon eikä se ole tarkoituksenmukaista.

Kirjaa testistä ylös:

### **20 minuutin keskiteho**

### **Soudettu matka metreissä**

**Omat tuntemukset, kuinka hyvin testi edusti suorituskykyäsi, olisitko voinut soutaa kovempaa alusta, oliko vauhti liian kovaa? Mitä vauhtia/tehoa luulet, että pystyisit ylläpitämään 20 minuutin ajan.**

Harjoitusalueet perustuvat **tehoon** ei siis vauhtiin. Mikäli haluat käyttää vauhtia (min/500m) harjoituksissa voit hyödyntää concept 2:n laskuria, joka muuntaa vauhdin tehoksi ja päinvastoin (<http://www.concept2.co.uk/indoor-rowers/training/calculators/watts-calculator>). Varsinainen ohjelma tulee kuitenkin tekemään nämä muunnokset puolestasi, joten sinun ei tarvitse tästä huolehtia. Tärkeintä on, että muistat kirjata 20 minuutin ja 5 minuutin keskitehon ylös.

**Yleisiä huomioita:**

Harjoitusohjelma mukailee polarisoitua harjoittelua, jolloin harjoitukset jakautuvat joko kovatehoisiin harjoituksiin tai kevyehköihin palauttaviin ja peruskestävyysharjoituksiin. Peruskestävyysharjoituksissa tulee tällöin huolehtia, ettei kuormitus nouse liian korkeaksi ja niissä kannattaa mieluummin skaalata harjoitusvauhtia kohti alueen alapäätä kuin pyrkiä harjoittelemaan pk ja vk1 alueen rajalla. Kovempaa harjoittelu ei näissä välttämättä edesauta kehitystä, päinvastoin se saattaa hidastaa sitä.

Kovien harjoitusten yhteydessä on aina 10-20 minuutin lämmittely ja jäähdyttely (palauttava/peruskestävyys). On olennaista, että näistä ei leikata harjoituksia. Nämä auttavat valmistamaan päivän harjoitukseen sekä palautumaan siitä. Lisäksi ne lisäävät peruskestävyysharjoittelun määrää.

Kovatehoiset harjoitukset tulisi toteuttaa soutuergolla mikäli mahdollista. Myös peruskestävyys- sekä palauttava harjoitukset voi toteuttaa ergolla, mutta ne on mahdollista toteuttaa myös muiden lajien muodossa. Tällöin tulee kuitenkin huolehtia siitä, että intensiteetti pysyy harjoituksissa riittävän matalana. Apuna voit käyttää sykealuelaskuria, joka löytyy myös excelistä.

Tahdin puolesta suosittelen n. tahtialuetta 18-24 peruskestävyysharjoituksissa, 22-28 vauhtikestävyysalueen harjoituksissa ja 26-34 maksimikestävyysalueen harjoituksissa. Perusohjeena neuvon varsinkin kovissa harjoituksissa soutamaan sillä tahdilla ja vastuskertoimella, jolla saat pidettyä yllä mahdollisimman kovaa keskivauhtia.