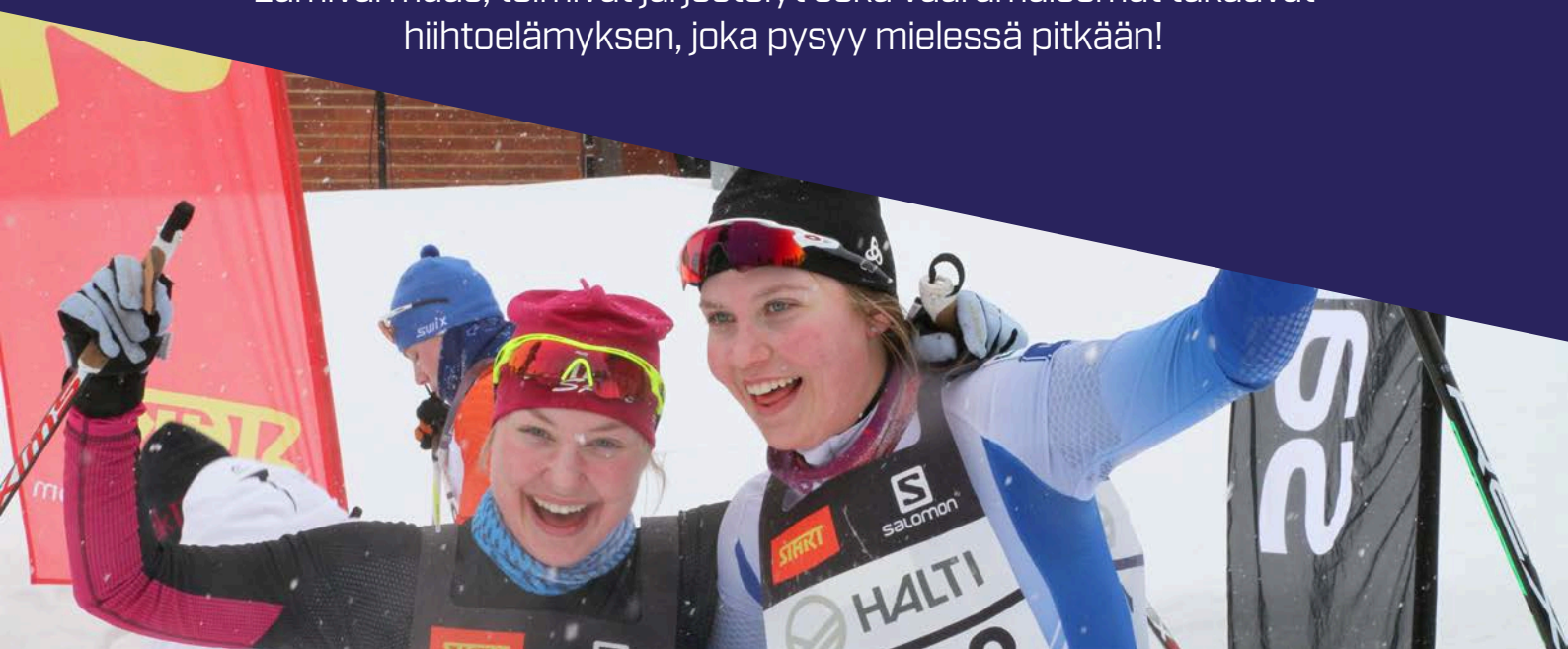




VUOKATTI HIIHTO 16.3.2019

Kevään aurinkoisin massahiihtotapahtuma
Vuokatin upeissa hiihtomaastoissa.

Lumivarmuus, toimivat järjestelyt sekä vaaramaisemat takaavat
hiihtoelämyksen, joka pysyy mielessä pitkään!





Vuokatti Hiihto -ohjelmat 2019

@ Olli Ohtonen 2018

Vuokatti Hiihto –harjoitusohjelmat on laadittu kahdelle tasoryhmälle, aktiivikuntoilijalle ja kuntoilijalle. Harjoitusohjelmat eivät ole sidottu päiviin, pyri jaottamaan toteutusta niin että harjoitusten väliin jää yksi lepopäivä ja viikonloppuna voit treenata molempina päivinä. Peruslenkeiksi on merkattu Hiihto/Sauvakävely/Sauva-juoksu, voit tehdä myös esim. maastopyöräilyä perusharjoituksina. Harjoitusohjelmat päivittyvät kolme kertaa, ensimmäinen pätkä on 10.10-30.12 (11,5 viikkoa), toinen 1.1-17.2 (7 viikkoa) ja kolmas 18.2-16.3 (4 viikkoa). Molemmissa harjoitusryhmissä on kolme kovenevaa harjoitusviikkoa ja yksi kevyempi. Lisäksi molemmilla ryhmillä tulee kunnon kehittymisen mittariksi ns. pikkumattotesti kevyelle viikolle, jonka voi toteuttaa, vaikka kuntosalin juoksumatolla.

Pikkumattotesti on oman kunnon kehittymisen mittari ja sen toteutusmalli on seuraavanlainen:

- **Kuormitusmalli**
 - o Kulma 0%, 2%, 4%, 6%, (8%) jne..
 - o Nopeus kuntoilijoille 10 km/h ja aktiivikuntoilijalle 12 km/h
 - o Jokaista kuormaa (kulmaa) juostaan 4 minuuttia ja kulmaa lisätään jokaisen neljän minuutin jälkeen
 - o Ota syke talteen jokaisen kuorman lopusta sekä lopetusaika ja merkkää taulukkoon
 - o Jos 10 km/h on liian kova vauhti, voit laittaa kilometrin tai kaksi hitaamman vauhdin.
 - o Pyri mitoittamaan vauhti niin, että pystyt juoksemaan neljä kuormaa, viimeisen ollessa jo raskas

Ohjelmia on tarjolla kahden tasoisia:

Aktiivikuntoilijaohjelma, harjoituksia viikossa 4-5. Tavoitteena on kunnon systemaattinen kehittäminen ja Vuokatti Hiihdon tuloksen parantaminen
Kuntoilijaohjelma, harjoituksia viikossa 2-3. Tavoitteena on oman kunnon kohentaminen ja Vuokatti Hiihdosta nautiskelu

Termistöä:

- PK Peruskestävyys: Kevyt harjoitusteho, jossa pitää pystyä puhumaan lenkkikaverille helposti
- VK Vauhtikestävyys: Keskikova harjoitusteho, jossa hengästyttää jo kohtalaisesti, puhe ”katkonaista” hengästyksen takia
- MK Maksimikestävyys: Kova tai erittäin kova harjoitusteho, jossa ollaan erittäin hengästyneitä, ei pysty puhumaan.
- SL sauvoittaluistelu: kts. vuoden 2018 videot
- TT tasatyöntö: kts. vuoden 2018 videot

Aktiivikuntoilijaohjelma

Viikko 41 (totuttelu)

1* Pikkumattotesti

- Katso ohjeet testiin edeltä. Tee noin 5-10 minuutin verryttely 2 km/h hitaammalla vauhdilla ja aloita sitten testi.
- Merkkää sykkeet kuormien lopussa ja lopetusaika taulukkoon

1* Hiihto tai Sauvakävely

- 1:30h PK lenkki

1* Voimaharjoitus

- Liikkeinä etunojapunnerrus, istumaannousu, pohjakyykky kepillä tai kevyellä tangolla, selkäliike (vastakkaisen käden ja jalan nostot) ja lankkupito. Tee harjoitus kiertokuntopiirinä, jossa kutakin liikettä tehdään noin 15 kertaa (lankkupitoa 45 sekuntia) ja vaihda suoraan seuraavaan liikkeeseen. Tee 3-4 kierrosta ja pidä kierrosten välissä 2-3 minuuttia taukoa. Voit tehdä harjoituksen myös kuntosalilla.

Viikko 42 (keski)

2* Hiihto tai Sauvakävely/Sauvajuoksu

- 1 h ja 2 h PK lenkit

1* Voimaharjoitus

- Liikkeinä etunojapunnerrus, istumaannousu, pohjakyykky kepillä tai kevyellä tangolla, selkäliike (vastakkaisen käden ja jalan nostot) ja lankkupito. Tee harjoitus kiertokuntopiirinä, jossa kutakin liikettä tehdään noin 15 kertaa (lankkupitoa 45 sekuntia) ja vaihda suoraan seuraavaan liikkeeseen. Tee 3-4 kierrosta ja pidä kierrosten välissä 2-3 minuuttia taukoa. Voit tehdä harjoituksen myös kuntosalilla.

1* Juoksulenkki

- 30-45 min

Viikko 43 (kova)

2* Hiihto tai Sauvakävely/Sauvajuoksu

- 1:30 ja 2h PK lenkit, joissa mukaan 3*3 min SL tai TT pätkiä per lenkki.

1* Voimaharjoitus

- Liikkeinä etunojapunnerrus, istumaannousu, pohjakyykky kepillä tai kevyellä tangolla, selkäliike (vastakkaisen käden ja jalan nostot) ja lankkupito. Tee harjoitus kiertokuntopiirinä, jossa kutakin liikettä tehdään noin 20 kertaa (lankkupitoa 45 sekuntia) ja vaihda suoraan seuraavaan liikkeeseen. Tee 3-4 kierrosta ja pidä kierrosten välissä 2-3 minuuttia taukoa. Voit tehdä harjoituksen myös kuntosalilla.

1* Juoksulenkki

- 45-60 min

Viikko 44 (kova+)

3* Hiihto tai Sauvakävely/Sauvajuoksu, joissa mukaan 3*5 min SL tai TT pätkiä per lenkki.

- 1:00, 1:30 ja 2:00h PK lenkit

1* Voimaharjoitus

- Liikkeinä etunojapunnerrus, istumaannousu, pohjakyykky kepillä tai kevyellä tangolla, selkäliike (vastakkaisen käden ja jalan nostot) ja lankkupito. Tee harjoitus kiertokuntopiirinä, jossa kutakin liikettä tehdään noin 20 kertaa (lankkupitoa 60 sekuntia) ja vaihda suoraan seuraavaan liikkeeseen. Tee 3-4 kierrosta ja pidä kierrosten välissä 2-3 minuuttia taukoa. Voit tehdä harjoituksen myös kuntosalilla.

1* Juoksulenkki

- 45-60 min

Viikko 45 (kevyt)

1* Hiihto tai Sauvakävely

- 1:30 h PK lenkki

1* Pikkumattotesti

- Katso ohjeet. Tee noin 5-10 minuutin verryttely 2 km/h hitaammalla vauhdilla ja aloita sitten testi.

- Merkkää sykkeet kuormien lopussa ja lopetusaika taulukkoon

1* Voimaharjoitus

- Liikkeinä etunojapunnerrus, istumaannousu, pohjakyykky kepillä tai kevyellä tangolla, selkäliike (vastakkaisen käden ja jalan nostot) ja lankkupito. Tee harjoitus kiertokuntopiirinä, jossa kutakin liikettä tehdään noin 15 kertaa (lankkupitoa 45 sekuntia) ja vaihda suoraan seuraavaan liikkeeseen. Tee 3-4 kierrosta ja pidä kierrosten välissä 2-3 minuuttia taukoa. Voit tehdä harjoituksen myös kuntosalilla.

Viikko 46 (keski)

2* Hiihto tai Sauvakävely/Sauvajuoksu, joissa mukaan 3*3 min SL tai TT pätkiä per lenkki.

- 1 h ja 2 h PK lenkit

1* Voimaharjoitus

- Liikkeinä etunojapunnerrus, istumaannousu, pohjakyykky kepillä tai kevyellä tangolla, selkäliike (vastakkaisen käden ja jalan nostot) ja lankkupito. Tee harjoitus kiertokuntopiirinä, jossa kutakin liikettä tehdään noin 20 kertaa (lankkupitoa 60 sekuntia) ja vaihda suoraan seuraavaan liikkeeseen. Tee 3-4 kierrosta ja pidä kierrosten välissä 2-3 minuuttia taukoa. Voit tehdä harjoituksen myös kuntosalilla.

1* Juoksulenkki

- 30-45 min

Viikko 47 (kova)

2* Hiihto tai Sauvakävely/Sauvajuoksu. Toisella lenkillä 2*10 min VK osio

- 1:30 ja 2h PK lenkit

1* Voimaharjoitus

- Liikkeinä etunojapunnerrus, istumaannousu, dippi tai leuan veto, selkäliike (vastakkaisen käden ja jalan nostot) ja lankkupito. Tee harjoitus kiertokuntopiirinä, jossa kutakin liikettä tehdään noin 20 kertaa (leuka/dippi 75% maksimista ja lankkupitoa 45 sekuntia) ja vaihda suoraan seuraavaan liikkeeseen. Tee 3-4 kierrosta ja pidä kierrosten välissä 2-3 minuuttia taukoa. Voit tehdä harjoituksen myös kuntosalilla.

1* Juoksulenkki

- 45-60 min

Viikko 48 (kova+)

3* Hiihto tai Sauvakävely/Sauvajuoksu, joista yhdellä lenkillä 2*10 min VK osio ja kahdella lenkillä 3*3 min SL tai TT osio

- 1:00, 1:30 ja 2:00h PK lenkit

1* Voimaharjoitus

- Liikkeinä etunojapunnerrus, istumaannousu, pohjakyykky kepillä tai kevyellä tangolla, selkäliike (vastakkaisen käden ja jalan nostot) ja lankkupito. Tee harjoitus kiertokuntopiirinä, jossa kutakin liikettä tehdään noin 25 kertaa (lankkupitoa 60 sekuntia) ja vaihda suoraan seuraavaan

liikkeeseen. Tee 3-4 kierrosta ja pidä kierrosten välissä 2-3 minuuttia taukoa. Voit tehdä harjoituksen myös kuntosalilla.

- 1* Juoksulenkki
• 45-60 min

Viikko 49 (kevyt)

- 1* Hiihto tai Sauvakävely
• 1:30 h PK lenkki
- 1* Pikkumattotesti
• Katso ohjeet. Tee noin 5-10 minuutin verryttely 2 km/h hitaammalla vauhdilla ja aloita sitten testi.
• Merkkää sykkeet kuormien lopussa ja lopetusaika taulukkoon
- 1* Voimaharjoitus
• Liikkeinä etunojapunnerrus, istumaan nousu, pohjakyykky kepillä tai kevyellä tangolla, selkäliike (vastakkaisen käden ja jalan nostot) ja lankkupito. Tee harjoitus kiertokuntopiirinä, jossa kutakin liikettä tehdään noin 15 kertaa (lankkupitoa 45 sekuntia) ja vaihda suoraan seuraavaan liikkeeseen. Tee 3-4 kierrosta ja pidä kierrosten välissä 2-3 minuuttia taukoa. Voit tehdä harjoituksen myös kuntosalilla.

Viikko 50 (keski)

- 2* Hiihto tai Sauvakävely/Sauvajuoksu, joissa mukaan 3*3 min SL tai TT pätkiä per lenkki.
• 1 h ja 2 h PK lenkit
- 1* Voimaharjoitus
• Liikkeinä etunojapunnerrus, istumaan nousu, pohjakyykky kepillä tai kevyellä tangolla, selkäliike (vastakkaisen käden ja jalan nostot) ja lankkupito. Tee harjoitus kiertokuntopiirinä, jossa kutakin liikettä tehdään noin 15 kertaa (lankkupitoa 45 sekuntia) ja vaihda suoraan seuraavaan liikkeeseen. Tee 3-4 kierrosta ja pidä kierrosten välissä 2-3 minuuttia taukoa. Voit tehdä harjoituksen myös kuntosalilla.
- 1* Juoksulenkki
• 30-45 min

Viikko 41 (totuttelu)

- 1* Pikkumattotesti
• Katso ohjeet testiin edeltä. Tee noin 5-10 minuutin verryttely 2 km/h hitaammalla vauhdilla ja aloita sitten testi.
• Merkkää sykkeet kuormien lopussa ja lopetusaika taulukkoon
- 1* Hiihto tai Sauvakävely
• 1:00h PK lenkki
- 1* Voimaharjoitus
• Liikkeinä etunojapunnerrus, istumaan nousu, pohjakyykky kepillä tai kevyellä tangolla, selkäliike (vastakkaisen käden ja jalan nostot) ja lankkupito. Tee harjoitus kiertokuntopiirinä, jossa kutakin liikettä tehdään noin 15 kertaa (lankkupitoa 45 sekuntia) ja vaihda suoraan seuraavaan liikkeeseen. Tee 3-4 kierrosta ja pidä kierrosten välissä 2-3 minuuttia taukoa. Voit tehdä harjoituksen myös kuntosalilla.

Viikko 42 (keski)

- 1* Hiihto tai Sauvakävely
• 1:30 h PK lenkki
- 1* Voimaharjoitus
• Liikkeinä etunojapunnerrus, istumaan nousu, pohjakyykky kepillä tai kevyellä tangolla, selkäliike (vastakkaisen käden ja jalan nostot) ja lankkupito. Tee harjoitus kiertokuntopiirinä, jossa kutakin liikettä tehdään noin 15 kertaa (lankkupitoa 45 sekuntia) ja vaihda suoraan seuraavaan liikkeeseen. Tee 3-4 kierrosta ja pidä kierrosten välissä 2-3 minuuttia taukoa. Voit tehdä harjoituksen myös kuntosalilla.

Viikko 43 (kova)

- 2* Hiihto tai Sauvakävely
• 1:00 ja 1:30 h PK lenkit, joissa mukaan 3*3 min SL tai TT pätkiä per lenkki.
- 1* Voimaharjoitus
• Liikkeinä etunojapunnerrus, istumaan nousu, pohjakyykky kepillä tai kevyellä tangolla, selkäliike (vastakkaisen käden ja jalan nostot) ja lankkupito. Tee harjoitus kiertokuntopiirinä, jossa kutakin liikettä tehdään noin 20 kertaa (lankkupitoa 45 sekuntia) ja vaihda suoraan seuraavaan liikkeeseen. Tee 3-4 kierrosta ja pidä kierrosten välissä 2-3 minuuttia taukoa. Voit tehdä harjoituksen myös kuntosalilla.

Viikko 51 (kova)

- 2* Hiihto tai Sauvakävely/Sauvajuoksu, toisella lenkillä 20 min VK osio ja toisella 3*5 min SL tai TT osio.
• 1:30 ja 2h PK lenkit
- 1* Voimaharjoitus
• Liikkeinä etunojapunnerrus, istumaan nousu, pohjakyykky kepillä tai kevyellä tangolla, selkäliike (vastakkaisen käden ja jalan nostot) ja lankkupito. Tee harjoitus kiertokuntopiirinä, jossa kutakin liikettä tehdään noin 20 kertaa (lankkupitoa 60 sekuntia) ja vaihda suoraan seuraavaan liikkeeseen. Tee 3-4 kierrosta ja pidä kierrosten välissä 2-3 minuuttia taukoa. Voit tehdä harjoituksen myös kuntosalilla.
- 1* Juoksulenkki
• 45-60 min

Viikko 52 (kova+)

- 3* Hiihto tai Sauvakävely/Sauvajuoksu, yhdellä lenkillä 2*5 minuutin MK osio ja kahdella lenkillä 3*5 minuutin SL tai TT osio
• 1:00, 1:30 ja 2:30h PK lenkit
- 1* Voimaharjoitus
• Liikkeinä etunojapunnerrus, istumaan nousu, pohjakyykky kepillä tai kevyellä tangolla, selkäliike (vastakkaisen käden ja jalan nostot) ja lankkupito. Tee harjoitus kiertokuntopiirinä, jossa kutakin liikettä tehdään noin 25 kertaa (lankkupitoa 60 sekuntia) ja vaihda suoraan seuraavaan liikkeeseen. Tee 3-4 kierrosta ja pidä kierrosten välissä 2-3 minuuttia taukoa. Voit tehdä harjoituksen myös kuntosalilla.
- 1* Juoksulenkki
• 45-60 min

Kuntoilijaohjelma

Viikko 44 (kova+)

- 2* Hiihto tai Sauvakävely, joissa mukaan lyhyitä (30 sek – 1 min) SL tai TT pätkiä.
• 1:00 ja 2:00h PK lenkit
- 1* Voimaharjoitus
• Liikkeinä etunojapunnerrus, istumaan nousu, pohjakyykky kepillä tai kevyellä tangolla, selkäliike (vastakkaisen käden ja jalan nostot) ja lankkupito. Tee harjoitus kiertokuntopiirinä, jossa kutakin liikettä tehdään noin 20 kertaa (lankkupitoa 60 sekuntia) ja vaihda suoraan seuraavaan liikkeeseen. Tee 3-4 kierrosta ja pidä kierrosten välissä 2-3 minuuttia taukoa. Voit tehdä harjoituksen myös kuntosalilla.

Viikko 45 (kevyt)

- 1* Hiihto tai Sauvakävely
• 1:00 h PK lenkki
- 1* Pikkumattotesti
• Katso ohjeet. Tee noin 5-10 minuutin verryttely 2 km/h hitaammalla vauhdilla ja aloita sitten testi.
• Merkkää sykkeet kuormien lopussa ja lopetusaika taulukkoon

Viikko 46 (keski)

- 1* Hiihto tai Sauvakävely, joissa mukaan lyhyitä (30 sek – 1 min) SL tai TT pätkiä.
• 1:30 h PK lenkki
- 1* Voimaharjoitus
• Liikkeinä etunojapunnerrus, istumaan nousu, pohjakyykky kepillä tai kevyellä tangolla, selkäliike (vastakkaisen käden ja jalan nostot) ja lankkupito. Tee harjoitus kiertokuntopiirinä, jossa kutakin liikettä tehdään noin 20 kertaa (lankkupitoa 60 sekuntia) ja vaihda suoraan seuraavaan liikkeeseen. Tee 3-4 kierrosta ja pidä kierrosten välissä 2-3 minuuttia taukoa. Voit tehdä harjoituksen myös kuntosalilla.
- 1* Juoksulenkki
• 30-45 min

