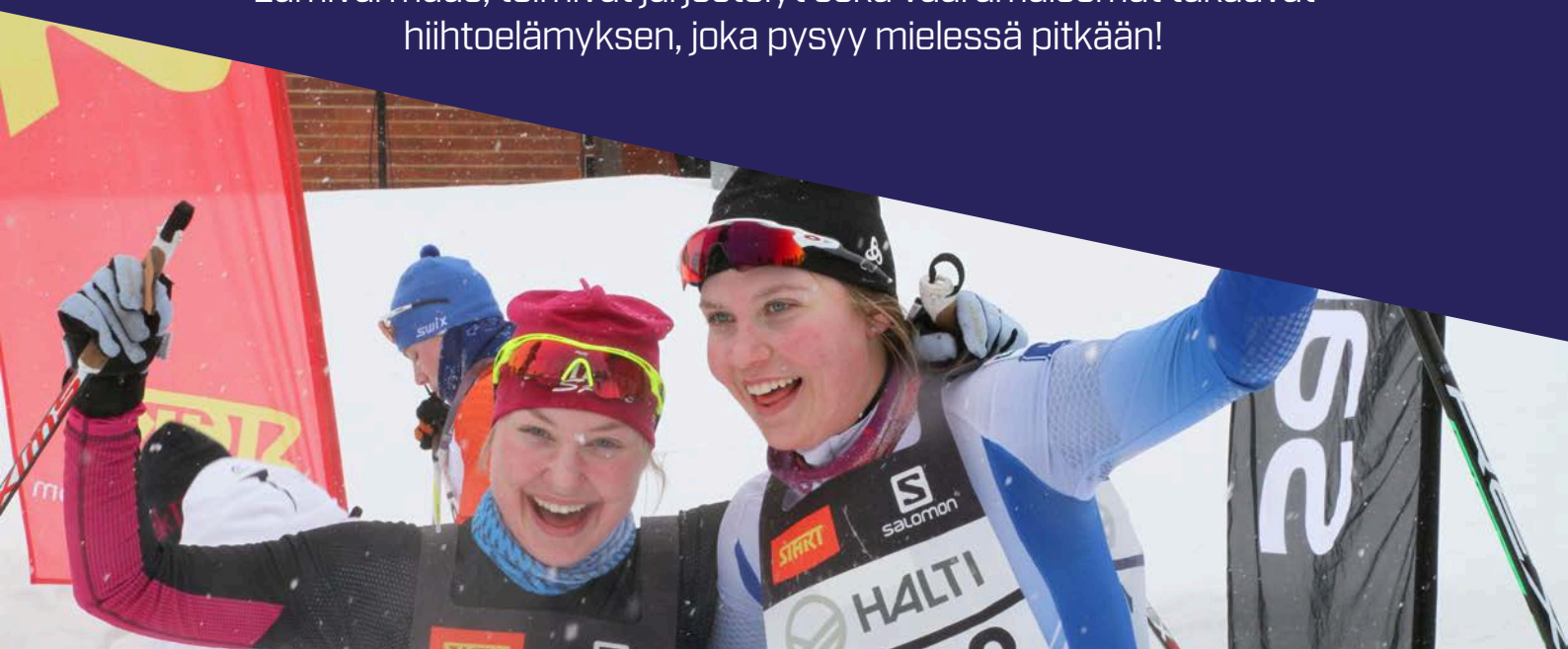




VUOKATTI HIIHTO 16.3.2019

Kevään aurinkoisin massahiihtotapahtuma
Vuokatin upeissa hiihtomaastoissa.

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





Vuokatti Hiihto -harjoitusohjelmat

© Olli Ohtonen 2019

Vuokatti Hiihto –harjoitusohjelmat on laadittu kahdelle tasoryhmälle, aktiivikuntoilijalle ja kuntoilijalle. Harjoitusohjelmat eivät ole sidottu päiviin, pyri jaotamaan toteutusta niin että harjoitusten väliin jää yksi lepopäivä ja viikonloppuna voit treenata molempina päivinä. Tässä toisessa harjoitussetissä, joka on ajanjaksolle 31.12-17.2 (7 viikkoa) peruslenkeiksi on merkattu pelkkää hiihtoa, koska hiihtokelit alkavat jo olla koko maassa. Voit silti halutessasi tehdä myös esim. sauvakävelyä/juoksua perusharjoituksina. Edelleen molemmissa harjoitusryhmissä on kolme kovenevaa harjoitusviikkoa ja yksi kevyempi. Voimaharjoituksen liikkeet ovat päivittyneet tälle jaksolle. Lisäksi molemmilla ryhmillä jatkuu kunnon kehittämisen mittarina pikkumattotesti kevyelle viikolle, jonka voi toteuttaa, vaikka kuntosalin juoksumatolla. Tämän harjoitusjakson jälkeen viikolle 8 sopii erinomaisesti lyhyempi hiihtotapahtuma esim. Finlandia Hiihto (20 km tai 32 km) valmistavana kilpailuna kauden päätapahtumaan, eli Vuokatti Hiihtoon.

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

Ohjelmia on tarjolla kahden tasoisia:

Aktiivikuntoilijaohjelma, harjoituksia viikossa 4-5. Tavoitteena on kunnon systemaattinen kehittäminen ja Vuokatti Hiihdon tuloksen parantaminen

- 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

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.
- SK** Sauvakävely

- SR** Sauvarinne
- HP** Hiihto perinteinen
- HV** Hiihto vapaa
- SL** Sauvoittaluistelu
- TT** Tasatyöntö

Aktiivikuntoilijan ohjelma



Viikko 1 (kevyt)

1* Hiihto

- 1:30 h PK lenkki

1* Pikkumatotesti

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

- Merkkeä sykkeet kuormien lopussa ja lopetusaika taulukkoon

1* Voimaharjoitus

- Liikkeinä leuan veto, istumaannousu/linkkari, pohjakyykky kevyellä tangolla (10-20 kg), selkäliike (selkäpenkissä pienellä painolla tai nostaen käsiä ja jalkoja yhtä aikaa) ja lankkupito vuorikiipeilijä versiona. Tee harjoitus kiertokuntopiirinä, jossa kutakin liikettä tehdään noin 15 kertaa (leukaa lähes niin monta kuin menee 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.

Viikko 2 (keski)

2* Hiihto, joissa mukaan 3*5 min SL tai TT pätkiä per lenkki.

- 1 h ja 2 h PK lenkit

1* Voimaharjoitus

- Liikkeinä leuan veto, istumaannousu/linkkari, pohjakyykky kevyellä tangolla (10-20 kg), selkäliike (selkäpenkissä pienellä painolla tai nostaen käsiä ja jalkoja yhtä aikaa) ja lankkupito vuorikiipeilijä versiona. Tee harjoitus kiertokuntopiirinä, jossa kutakin liikettä tehdään noin 15 kertaa (leukaa lähes niin monta kuin menee 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

- 30-45 min

Viikko 3 (kova)

2* Hiihto, toisella lenkillä 3*10 min VK osio ja toisella 3*5 min SL tai TT osio.

- 1:30 ja 2h PK lenkit

1* Voimaharjoitus

- Liikkeinä leuan veto, istumaannousu/linkkari, pohjakyykky kevyellä tangolla (10-20 kg), selkäliike (selkäpenkissä pienellä painolla tai nostaen käsiä ja jalkoja yhtä aikaa) ja lankkupito vuorikiipeilijä versiona. Tee harjoitus kiertokuntopiirinä, jossa kutakin liikettä tehdään noin 20 kertaa (leukaa lähes niin monta kuin menee 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 4 (kova+)

3* Hiihto, yhdellä lenkillä 3*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 leuan veto, istumaannousu/linkkari, pohjakyykky kevyellä tangolla (10-20 kg), selkäliike (selkäpenkissä pienellä painolla tai nostaen käsiä ja jalkoja yhtä aikaa) ja lankkupito vuorikiipeilijä versiona. Tee harjoitus kiertokuntopiirinä, jossa kutakin liikettä tehdään noin 20 kertaa (leukaa lähes niin monta kuin menee 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 5 (kevyt)

1* Hiihto

- 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 leuan veto, istumaannousu/linkkari, pohjakyykky kevyellä tangolla (10-20 kg), selkäliike (selkäpenkissä pienellä painolla tai nostaen käsiä ja jalkoja yhtä aikaa) ja lankkupito vuorikiipeilijä versiona. Tee harjoitus kiertokuntopiirinä, jossa kutakin liikettä tehdään noin 15 kertaa (leukaa lähes niin monta kuin menee 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.

Viikko 6 (keski)

2* Hiihto, joissa mukaan 2*10 min SL tai TT pätkiä per lenkki.

- 1:30 h ja 2 h PK lenkit
1* Voimaharjoitus

 - Liikkeinä leuan veto, istumaannousu/linkkari, pohjakyykky kevyellä

tangolla (10-20 kg), selkäliike (selkäpenkissä pienellä painolla tai nostaen käsiä ja jalkoja yhtä aikaa) ja lankkupito vuorikiipeilijä versiona. Tee harjoitus kiertokuntopiirinä, jossa kutakin liikettä tehdään noin 15 kertaa (leukaa lähes niin monta kuin menee 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

- 30-45 min

Viikko 7 (kova)

2* Hiihto, toisella lenkillä 4*10 min VK osio ja toisella 3*5 min SL tai TT osio.

- 2:00 ja 2:30h PK lenkit
1* Voimaharjoitus
 - Liikkeinä leuan veto, istumaannousu/linkkari, pohjakyykky kevyellä tangolla (10-20 kg), selkäliike (selkäpenkissä pienellä painolla tai nostaen käsiä ja jalkoja yhtä aikaa) ja lankkupito vuorikiipeilijä versiona. Tee harjoitus kiertokuntopiirinä, jossa kutakin liikettä tehdään noin 20 kertaa (leukaa lähes niin monta kuin menee 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

Kuntoilijan ohjelma

Viikko 1 (kevyt)

1* Hiihto

- 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

Viikko 2 (keski)

2* Hiihto, joissa mukaan 3*5 min SL tai TT pätkiä per lenkki.

- 1 h ja 2 h PK lenkit
1* Voimaharjoitus

 - Liikkeinä leuan veto, istumaannousu/linkkari, pohjakyykky kevyellä tangolla (10-20 kg), selkäliike (selkäpenkissä pienellä painolla tai nostaen käsiä ja jalkoja yhtä aikaa) ja lankkupito vuorikiipeilijä versiona. Tee harjoitus kiertokuntopiirinä, jossa kutakin liikettä tehdään noin 15 kertaa (leukaa lähes niin monta kuin menee 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.

Viikko 3 (kova)

2* Hiihto, toisella lenkillä 3*10 min VK osio ja toisella lyhyitä SL tai TT osioita.

- 1:30 ja 2h PK lenkit
1* Voimaharjoitus

 - Liikkeinä leuan veto, istumaannousu/linkkari, pohjakyykky kevyellä tangolla (10-20 kg), selkäliike (selkäpenkissä pienellä painolla tai nostaen käsiä ja jalkoja yhtä aikaa) ja lankkupito vuorikiipeilijä versiona. Tee harjoitus kiertokuntopiirinä, jossa kutakin liikettä tehdään noin 20 kertaa (leukaa lähes niin monta kuin menee 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.

Viikko 4 (kova+)

2* Hiihto, yhdellä lenkillä 3*5 minuutin MK osio ja toisella lenkillä lyhyitä SL tai TT osioita

- 1:30 ja 2:00h lenkit
1* Voimaharjoitus

 - Liikkeinä leuan veto, istumaannousu/linkkari, pohjakyykky kevyellä tangolla (10-20 kg), selkäliike (selkäpenkissä pienellä painolla tai nostaen

käsiä ja jalkoja yhtä aikaa) ja lankkupito vuorikiipeilijä versiona. Tee harjoitus kiertokuntopiirinä, jossa kutakin liikettä tehdään noin 20 kertaa (leukaa lähes niin monta kuin menee 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 5 (kevyt)

1* Hiihto

- 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

Viikko 6 (keski)

2* Hiihto, joissa mukaan 2*10 min SL tai TT pätkiä per lenkki.

- 1:30 h ja 2:00 h PK lenkit
1* Voimaharjoitus

 - Liikkeinä leuan veto, istumaannousu/linkkari, pohjakyykky kevyellä tangolla (10-20 kg), selkäliike (selkäpenkissä pienellä painolla tai nostaen käsiä ja jalkoja yhtä aikaa) ja lankkupito vuorikiipeilijä versiona. Tee harjoitus kiertokuntopiirinä, jossa kutakin liikettä tehdään noin 15 kertaa (leukaa lähes niin monta kuin menee 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.

Viikko 7 (kova)

2* Hiihto, toisella lenkillä 3*10 min VK osio ja toisella lyhyitä SL tai TT osioita.

- 1:30 ja 2:00h PK lenkit
1* Voimaharjoitus

 - Liikkeinä leuan veto, istumaannousu/linkkari, pohjakyykky kevyellä tangolla (10-20 kg), selkäliike (selkäpenkissä pienellä painolla tai nostaen käsiä ja jalkoja yhtä aikaa) ja lankkupito vuorikiipeilijä versiona. Tee harjoitus kiertokuntopiirinä, jossa kutakin liikettä tehdään noin 20 kertaa (leukaa lähes niin monta kuin menee 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.

