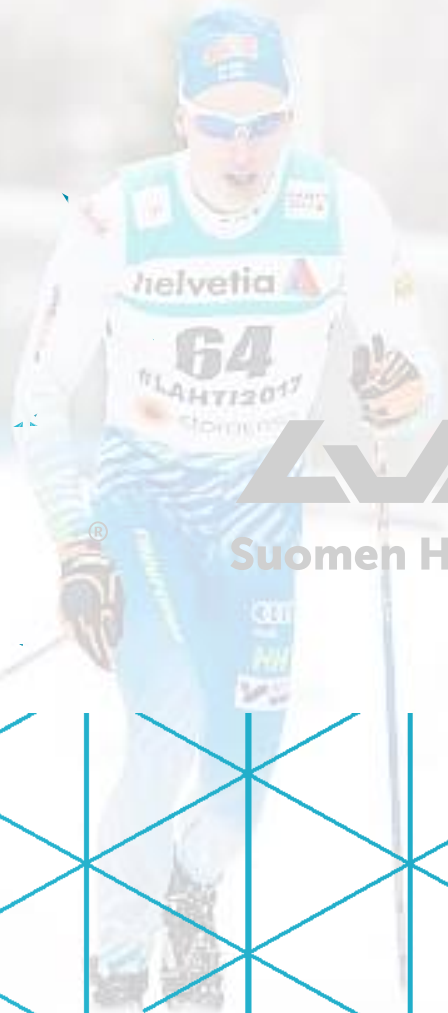


MAASTOHIIHTO



LV
Suomen Hiihtoliitto

Kestävyysslajien miniseminaarit 2/3

Jyväskylä 2.10.2017

Reijo Jylhä – Päävalmentaja

RAKENNE

- Lajissa tapahtuneita muutoksia
- Harjoittelun määrän kehittyminen ja huipulle nousun ikä
- Esimerkkiohjelmat
- Harjoitusyhteenvedot
- Menestyksen takana olevat valinnat
- Leirityskalenteri / kauden teemat
- Lajivalinta ja huippu-urheilijan elämä

LAJISSA TAPAHTUNEITA MUUTOKSIA

- Hiihtotapa
- Välineet
- Olosuhteet
- Latuprofiilit
 - Vaatimustason muutokset urheilijoiden ominaisuuksiin

HARJOITTELUN MÄÄRÄ JA HUIPULLE NOUSU

- 13 – 16 vuotta 350 h – 500 h
- 17 – 20 vuotta 500 h – 700 h
- 20 – 25 vuotta 700 h – 900 h
- Keskimäärin lajissa huipulle ikävälillä 25 – 30

ESIMERKKIVIIKOT

- Peruskuntokausi

- 1. päivä

- Ap. Määräintervalli juosten 3x5x200m/100m
 - Ip. Toiminnallinen voima (ylävartalopainotus)

- 2. päivä

- Lepo

- 3. päivä

- Ap. PK harjoitus RH (p) TT-painotus
 - Ip JK-harjoitus maitohapottomat 2x4x60m/1min30"/5'

ESIMERKKIVIIKOT

- Peruskuntokausi
 - 4. päivä
 - Ap. RH (v) VK-harjoitus 10x4'/1-2'
 - Ip. JK helppo 1h + voima
 - 5.. päivä
 - Pitkä rauhallinen PK 4h, sisältää ruskoja / kevyt keskivartalo
 - 6. päivä
 - Ap. Juoksu koordinaatiot + rennot 5x20m / 3x100m / 2x200m / 1x400m
 - Ip JK + voima (ylävartalo painotus)
 - 7. päivä
 - Pitkä rauhallinen PK 5h

ESIMERKKIVIIKOT

- Kilpailuihin valmistavakausi
 - 1. päivä
 - Ap. Rauhallinen PK H (v) 2h (tekniikkakontrolli sisältäen ruskot)
 - 2. päivä
 - Ap. Rauhallinen PK H (p) 2h (tekniikkakontrolli)
 - Ip. JK + voima (valmistava)
 - 3. päivä
 - Ap. H (v) VK 15' + anaK 10' + MK 5'
 - Ip SK huolto 1h30min
 - 4. päivä
 - Lepo

ESIMERKKIVIIKOT

- Kilpailuihin valmistavakausi
 - 5. päivä
 - Ap. Kilpailuun valmistavaharjoitus H (p) 15' VK + kilpailuvauhtiset 5x30"/3'
 - Ip. Suksen testaus 1h30min
 - 6. päivä
 - Ap. Kilpailunomainen harjoitus H (p)
 - Ip. Huolto PK hiihto (v)
 - 7. päivä
 - Ap. Pitkä rauhallinen PK 3h
 - JK + voima

ESIMERKKIVIIKOT

- Kilpailukausi
 - 1. päivä
 - Matkustus + kevyt PK 1h30min
 - 2. päivä
 - Ap. Pitkä rauhallinen PK 3h
 - Ip. JK + voima
 - 3. päivä
 - Ap. VK 30', josta nostot kisavauhtiin 5x30"
 - Ip. Kevyt huolto
 - 4. päivä
 - Matkustus + kevyt PK
 - 5. päivä kilpailuun valmistava / suksen testaus
 - 6. ja 7. päivä MC-kisat

HARJOITUSYHTEENVETO SPRINTTI

	2016-2017	2015-2016	2014-2015
Määrä (h)	760 (700 - 800)	803 (728 - 875)	723 (690 - 750)
Teho (%)	6.7 (4.6 - 10.0)	6.2 (4.3 - 7.7)	9.2 (4.2 - 13.0)
Voima (%)	7.4 (4.9 - 12.0)	5.5 (4.7 - 6.3)	7.4 (6.0 - 9.0)

MENESTYKSEN TAKANA OLEVIA VALINTOJA

- Urheilija – henkilökohtainen valmentaja
 - Yksilölliset suunnitelmat pohjana
 - Leiriohjelmien kierrättäminen henkilökohtaisten valmentajien kautta
- Yksilöllinen / ryhmäharjoittelu
 - Valinnat korkea – merenpinta
 - Yhteisten yhdessä valittujen teemojen eteenpäin vieminen läpi koko kauden
- Tukipalveluiden edelleen kehittäminen urheilijoiden tarpeista lähtien
 - Testit, leirikontrollit, terveydenhuolto, lihashuolto (fysioterapia lähemmäksi valmennusta), psyykinen valmennus, viestinnän rooli
- Valmennuksen johtaminen ja sparraus
 - Jarmo Riskin rooli kaikkien maajoukkuevalmentajien sparrarina ja johtamisjärjestelmän kehittäjänä
 - WarRoom käytäntö ja sen kehittyminen

MATTOHIIHTOVIDEO



LEIRITYSKALENTERI 2017-2018

Leiri	Kesto	Teema	
1. Aloitus Kisakallio	2 pv	Analyytit ja suunnitelmat	3.-4.5.
2. Kilpisjärvi	7 pv	PK, hiihto	15.5.-21.5.
3. Vuokatti	7 pv	Kisat + TT	26.6.-27.7.
4. Ylläs	7 pv	PK, ylämäet	24.7.-30.7.
5. Vuokatti (Pontre)	8-19 pv	PK, hiihto, nopeus/loppukirit	20.8.-27.8.
6. Planica	11 pv	Teho	13.9.-23.9.
7. Ramsau / Senales	10-14 pv	Aerobisuus + ylämäet	2.10.-11.10.
8. Rovaniemi/Olos	12 pv	Kilpailukauteen valmistautuminen	30.10.-14.11.
9. Davos	10 pv	Korkea, kisat	joulukuu
10. Seefeld	8 pv	Olympialaisiin valmistautuminen	22.1.-30.1.

Testit Jyväskylässä

Yhteensä 82-97 pv

KAUDEN TEEMAT

- **Touko – Heinäkuu: Aerobisuus + perusharjoittelu**
 - Aerobisuus/määrä sisältäen suorituskykyisyys harjoittelun teemalla: ei paljon, vain 20 min joka päivä:
 - Toukokuu: hiihto (Kilpisjärvi)
 - Kesäkuu: PK/määrä / TT (omat leirit + Vuokatti)
 - Heinäkuu: PK/määrä (omat leirit + Ylläs)
 - Omat voimaohjelmat
 - Jyväskylän testit (toukokuu/kesäkuu + elokuu)
 - Pitkä RH-testi + MAST + voimat (yksilölliset tarpeet huomioiden)
- **Elo-Syyskuu:**
 - Yksilöllisten tarpeiden mukaan leirivalinnat (elokuu: matala/korkea)
 - Elokuu: aerobisuus ja määrä (Vuokatti, Pontressina)
 - Syyskuu: tehojakso (Planica)
 - Yhteistreenit sprinttereiden kanssa, loppukirit
 - Olympialatujen vaatimukset, simulaatiot
 - Jyväskylän testit jakson jälkeen
- **Loka-marraskuu: Kilpailukauteen valmistautuminen**
 - Lokakuussa aerobinen jakso (Ramsau? tai korkea Val Senales)
 - Marraskuu: Rovaniemi + Olos (lumiharjoittelu)
 - Kisakauteen valmistautuminen

LAJIVALINTA JA HUIPPU- URHEILIJAN ELÄMÄ

- Hiihto hyväksilukee kaikkien muiden lajien harjoittelun
- Tekniikka ja lajitaitavuus herkkyyskausina
- Lopullinen lajivalinta n. 15 ikävuoden vaiheilla
- Yläkouluakatemiatoiminta / Vuokatti-Ruka akatemia on tukipilari huippu-urheiluelämän sisäänajamisessa maastohiihdossa

KIITOS!

Reijo Jylhä – Päävalmentaja


Suomen Hiihtoliitto

