

Harjoitteluanalyysi

Marika Teini

suunnistus

24.9.2018

Kuka?

- 29-vuotias suunnistaja
- Oikeustieteen opiskelija Itä-Suomen yliopistossa
- 1.1.2018 alkaen liikunta-aliupseeri Puolustusvoimien Urheilukoulussa
- Kotoisin Säkylästä, nykyisin koti Joensuussa
- 2018 EM-kultaa ja MM-hopeaa keskimatkalta, MM-sprintti 11.
- 2017 MM-3 viestissä, keskimatkalla 9. ja sprintissä 10.
- 2016 EM-3. ja MM-6. keskimatkalla, EM-1. ja MM-3. viestissä, MM-9. sprintissä
- Sitä ennen parhaimmillaan EM-8. ja MM-14. sprintissä 2012

Harjoitusmäärät

- 2014 650 h, 5000 km juoksua, 120 h suunnistusta
- 2015 kaksi rasisuurmurtumaa ja kilpailukausi jäi väliin
- 2016 600 h, 3300 km juoksua, 145 h suunnistusta
- 2017 610 h, 2100 km, 75 h
- 2018 ~650 h, 3000 km, 100 h
- Voimaharjoittelun osuus 10-15 % kokonaistunneista
- Tehoharjoittelun osuus n.15 %

Vuosisuunnitelma kaudelle 2018

- Taustana tulevien arvokisamaastojen (EM ja MM) analyysi:
 - Mitä ominaisuuksia vaaditaan fyysisesti ja taidollisesti
 - Mitkä ovat omat vahvuudet ja heikkoudet maastotyypissä
 - Päämatka, jonka ehdoilla harjoitusten priorisointi
- > Tänä vuonna painotus mäkijuoksukyvyssä jyrkässä, mutta kovapohjaisessa maastossa ja tavoitteena menestys keskimatkalla (35 min kilpailusuoritus)
- Aluksi suunnitelma EM-kisoihin asti (toukokuun alku), jonka jälkeen tilannearvio ja suunnitelma valmistautumisesta MM:iin (elokuu), sitten vielä kolmas arvio kohti loppukauden maailmancupeja (syys- ja lokakuun alku)

Harjoitusfilosofia

- Priorisointi: urheilu ensin, sitten muu elämä
- Lajinomaisuus: viikon pääharjoitusten palveltava kauden tavoitetta
- Vammojen ehkäisy: 2 juoksutonta päivää viikossa eikä juoksua tehoharjoituksen jälkeen samana päivänä
- Joustavuus: jos keho ei tunnu valmiilta suunniteltuun harjoitukseen, muokkaan ohjelmaa + harjoittelun sovittaminen muun elämän pakollisiin menoihin
- Rytmitys: selkeästi palauttavia päiviä ja viikkoja

Harjoituskauden rakenne

- Talvikaudella 6-8 viikon jaksot kehitettävän ominaisuuden mukaan
 - Erikseen kestävyysharjoittelun ja voimaharjoittelun painopisteet
 - Yleislinjana kovien harjoitusten tehon nosto ja lajinomaisuuden lisäys kilpailukautta kohti

		16-20h						
	14-20h		14-18h					
12-18h				12-15h				
					10-12h		10-12h	
						8-12h		
								8-10h
PK	PK	PK	PK	KVK	KVK	KK	KVK	KK
marras	joulu	tammi	helmi	maalis	huhti	touko	kesä	heinä
	-väri on teho, korkeus on määrä							
	-tehon nosto jakson sisällä							

PK-kauden harjoittelu

Perusviikko:

MA PK2

TI VK + voima

KE kevyt korvaava

TO nopeus + voima

PE kevyt

LA VK + voima

SU pitkä kevyt korvaava

Viikko 51

MA ju PK2 50'

TI ap: VK2-vedot mäkilenkkiä 6*5'

ip: voima

KE ap: hiihto 3h

ip: kp 45'

TO ap: juoksutekniikka + mäkeen 10*15'' + tasaisella 5*15''

ip: hiihto 1.45

PE ap: hiihto 3h

ip: ju 40' + kp 20'

LA ap: VK 45' lumipolkuja

ip: voima

SU ap: hiihto 2h + kp 45'

Olosuhteet

- Alkupalvi perusharjoittelua kotona Joensuussa
- sekä suunnistajien että kestävyysjuoksijoiden akatemiaharjoitusten hyödyntäminen kerran-pari viikossa
- Tammikuussa kuukauden korkean paikan leiri Etelä-Afrikassa
- Helmikuussa 2 viikkoa Portugalissa lajiharjoittelua + kilpailuja
- Maaliskuussa 3 viikkoa EM-leireilyä Sveitsissä
- Huhtikuu pääasiassa Etelä-Suomessa, koska joka viikonloppu kilpailuja
- Sveitsiin viimeistelemään viikko ennen EM:iä

Suunnitelmien toteutuminen

- Hyvin harvoin pystyin toteuttamaan ”malliviikkoa” täydellisesti, mutta talvi rullasi pääpiirteittäin suunnitelman mukaan
- Harjoittelu kuitenkin koko ajan eteenpäin vievää
- Vuodenvaihteeseen asti akillesvaivan kuntoutusta, sen jälkeen terveystilanne hyvä
- Seurantana tasotesti matolla n. kerran kuukaudessa. Lisäksi helmikuun kisat hyvä tasonmittari alkutalven onnistumisesta.

Kilpailuihin valmistautuminen

- Kaksi pääkilpailua: EM-kisat Sveitsissä toukokuun alussa ja MM-kisat Latviassa elokuun alussa
 - EM:iin normaalin KVK:n kautta ilman erityisempää herkistelyä
 - Sitten 8 viikkoa rakentavaa harjoittelua ja MM-viimeistely
 - Minulle kisavalmistautumisessa on tärkeää, että harjoitusten fyysiset vaatimukset ovat mahdollisimman samankaltaisia kuin tulevilla kisoilla
 - Siksi hakeudun kisamaastojen lähelle tyyppimaastoihin ja pyrin tekemään tärkeimmät harjoitukset suunnistaen
- > Itseluottamus

Kesän harjoituskausi

- Perusviikko:

MA kevyt/lepo

TI PK2

KE teho + voima

TO kevyt korvaava

PE nopeus

LA teho + voima

SU pitkä kevyt

Viikko 26

MA ap: crosstrainer 45' + kp 30'

TI ap: crosstrainer 50'

ip: suunnistus PK2 1.05

KE ap: sprinttivedot anaerK 4*5'

ip: voima

TO ap: py 50' + kp 30'

PE ap: vesiju 50'

ip: loikkia + mäkeen 10*15"

LA ap: kevyt ju 30'

ip: VK2-suunnistusvedot 11' + 8' + 7' + 6' + 6'

SU kevyt suunnistus 1.30

MM-valmistautuminen

- EM-kisoissa tapaturmainen kantakalvon repeämä, joka haittasi juoksu- ja suunnistusharjoittelua
- Kahden viikon juoksutauon jälkeen kuitenkin pääharjoitukset juosten, mutta harjoittelua piti soveltaa jalan ehdoilla – ei turhia askeleita
- 4 viikkoa leireilyä Latviassa + paikalle viikkoa ennen kisoja, jotta pystyin tekemään runsaasti kisavauhtisia harjoituksia tyyppimaastoissa
- Viimeiset 2 viikkoa lyhyitä, teräviä treenejä, joiden välipäivät hyvin kevyitä

Johtopäätökset kaudesta 2018

- ”Siinä pärjää, mitä reenaa”
- Malti ja usko omaan tekemiseen
- Toisaalta itsekriittisyys ja halu tehdä asiat koko ajan paremmin

- Konkretia? -> Suunnistussuorituskyvyn mittaamisen vaikeus
- Tulosten perusteella harjoittelun päälinjat kohdallaan, mutta viilaus ensi kauteen tulevien tavoitteiden mukaan