

TRIATHLONISTI JOEL AF HÄLLSTRÖM

Video lajista ja Joelista

https://drive.google.com/file/d/1EV9mmvI7B7Cg6LuXHTfXg_c5K8kum2XM/view



LAPSUUS

- Paljon pihaulkoilua lapsena, paikallaan olo haastavaa ;).
- Kesäisin pihapelejä, yleisurheilua, isän kanssa lenkkeilyä ja paljon vedessä oloa surffilaudalla yms.
- Talvella pihapelit, laskettelu ja hiihto.
- Koulussa ala-asteella kaikki välitunnit jalkapalloa.
- Koiran kanssa viikoittain pitkiä metsälenkkejä.
- Jalkapalloa seurassa (Kauklahten pyrintö) 5v-12v.



KILPAUINTI 10-16V

- 10-vuotiaana uimaseura Cetukseen.
- Aluksi kehitys oli tosi nopeaa.
- 15-vuotiaana junioreiden ykkösryhmään
-> sisua, mutta väkisin uimista "aina täysiä"
-> huono tekniikka -> uinnin kehitys hidastui.
- Harjoituksissa uinti kulki paremmin, kilpailuissa jatkuvasti epäonnistumisia. Kova kilpailujännitys ja väkisin yrittämistä.



KIPINÄ TRIATHLONIIN

- Juoksi 13-vuotiaana isän innostamana ja isoveljiä seuraten Länsiväyläjuoksun (17km) sekä puolimaratonin (alle 2t).
- Perhetuttavien luona pidettiin kesällä 2013 leikkimielinen swimrun-kisa. Kisassa mukana ollut Pekka Potinkara suositteli lajia, sekä ottamaan yhteyksiä nykyiseen valmentajaan.
- Ensimmäinen triathlonkisa oli Helsinki City triathlon 2013.
- ”Kivaa ja kiinnostavan kova laji minulle, pääsen vielä olympialaisiin!”
- Syksy 2013 omatoimista harjoittelua.
- Triathlonliiton nuortenleirillä syksyllä 2013.



VALMENTAJA

- Yhteydenotto Pauliin (Sjöholm) syksyllä 2013 ja valmennusyhteistyön aloitus keväällä 2014.
- Aluksi ohjaamista ja tutustumista, josta asteittain kevästä 2015 varsinaisesti päivittäiseen valmennukseen.
- Paul, uuden valmennettavan kanssa suppilo mallin tapaan edeten -> muutokset pikku hiljaa -> mennään tiukassa putkessa -> pikku hiljaa urheilija ottaa enemmän ja enemmän itse vastuuta.
- Yhteydenpito päivittäistä.



TRIATHLON LAJIKSI 2014

- Valmentajan ohjaamana siirtyi uimaan Simmikseen ja alkuun suurin osa harjoittelusta oli uintia.
- Uinnissa oli hyvä porukka. Uinti kehittyi taas kun ajatus pysyi paremmin mukana tekemisessä.
- Jatkuvaa kasvukipua polvissa -> juoksumäärät erittäin alhaisia.
- Valmentajan ohjaamana paljon monipuolista huoltavaa ja keskivartalo painotteista lihaskuntoa sekä liikkuvuutta.



TUTUSTUMISTA LAJIIN JA HARJOITTELEMISEEN

- Lajista ei aluksi ollut juuri mitään tietoa, maantiepyörä ja märkäpukukin olivat täysin uusia asioita..
- Välineiden hankintaa: Märkäpuku, kilpapyörä, pikanauhat, triathlonasu, sykemittari..
- Harjoittelemisen muuttui asteittain lähes kokonaan uusiksi. Samalla oppimista siitä, mitä milläkin harjoitteella haetaan. Lisäksi psyykkisen puolen ja itsetunnon vahvistamista.
- Paljon pk:ta, määrät kuitenkin maltillisia ja tehot alhaalla.
- Paljon lihaskuntoa ja taloudellisuutta kehittävää harjoittelua ohjelmassa.
- Kokonaisuutena erittäin monipuolista tekemistä, sillä lähes kaikki tekeminen kehittää vielä.



TRIATHLON VANTAASEEN 2014

- Yhteistreenejä porukassa, mukana mm. **Kaisa (Sali)** -> pääsi heti seuraamaan miten maailman huippu treenaa. Uinnit osin uimaseura Simmiksen ja osin treeniryhmän kanssa. Iso osa perustreeneistä vielä yksin. Ajokortti keväällä 2015 -> pääsi porukkatreeneihin huomattavasti paremmin.
- Triathlon Vantaassa oli hyvin junnuja ja samanikäistä treeniseuraa.
- Triathlon Vantaan keväiset ja syksyiset treenileirit lisäsivät entisestään motivaatioita ja oppimista lajista.



TRIATHLONLIITTO

- Triathlonliiton leireillä syksyisin ja keväisin, tutustumista muihin lajin nuoriin.
- Ensimmäinen etelänleiri Gran Canarialla keväällä 2015
- Kansainvälisiin kisoihin tutustumaan 2015 EM-Geneve (U19)
- Triathlonliiton maajoukkue-toiminta käynnistyi organisoidummin vuonna 2017. Maajoukkueet, testiseuranta, maajoukkue-asut, liiton tuki, leirit ja kisamatkat.
- Triathlonliitto panostanut valmennusosaamiseen tänä vuonna (2018), valittiin Valmennuspäälliköksi Mika Luoto ja Päävalmentajaksi Paul Sjöholm



HARJOITTELUN YHTEENVETOA

	Tunnit	Uinti km / tunnit	Pyörä	Juoksu	PK	VK	VK 2	MK	Voima
2015- 2016	777 h	902 km 223 h	233 h	97 h	417 h Ui 223 h	62 h		12 h	63 h
2016- 2017	827 h	884 km 231 h	253 h	114 h	434 h Ui 231 h	73 h		13 h	76 h
2017- 2018	892 h	1185km 317 h	275 h	149 h	639 h Sis Uinti	99 h Sis Uinti	43 h Sis Uinti	21 h Sis Uinti	89 h
%		38 %	31 %	16.5 %	79.7 %	12.3 %	5.4%	2.6 %	10 %



2016-2017 -> MUUTOKSET KAUDELLE 2017-2018

- Armeijavuosi 2016-2017 (Urheilujoukot Santahamina): Uinti jäi liian vähälle, palautumisen kanssa haasteita, terveys hyvä (astman hoito), matalatehoista liikkumista paljon, lihaskunto/huoltoharjoittelussa haasteita (aikakapeikko), rasitusvaivoja, kisatulokset vaihtelivat.
- 2017-2018: Uintimäärien lisääminen, harjoittelun rytmityksen parantaminen, juoksumäärien asteittainen lisääminen, seurannan kehittäminen, lihaskunto/liikkuvuus satsaus, korkeaan tutustuminen, keväällä kaksi kertaa etelässä -> lajiomaista harjoittelua enemmän hyvissä olosuhteissa.
- Uintivauhtiin tuli parannusta n. **2s/100m** ja juoksuvauhtiin n. **10s/km**.
- Kasvua harjoitustunneissa tuli **65h (7.5%)**, uinti määrä kasvoi **301km (30%)** ja juoksutunnit **35h (29%)**



PERUSRYTMITYS JA SUUNNITTELU

- Kauden perusrytmitystä mennään karkeasti tutulla pk1, pk 2, kvk, kk ja siirtymäkausi, kuitenkin mukana vahvat blokki painotukset.
- Päivärytmitys 16/5, joissa selkeitä painotuksia / lyhyitä blokkeja aina johonkin (1-2 asiaan) vahvemmin keskittyen, kesto 1-4x perusjakso (16/5).
- Kisa- / kisaan valmistavalla kaudella enemmän 9-10/4-5 rytmitys, sekä 3-4/1 + 3-4/2 rytmitys.
- Uinti kulkee rinnalla karkeasti kahden pidemmän kauden periodilla helmi/maaliskuulle ja taas kisakaudelle, sisältäen kuitenkin selkeät lyhyet blokkipainotukset pitkin kautta. Blokkipainotus esim. määrässä, kynnysharjoittelussa, tehoissa, tekniikassa, triathlon-tyyppisessä uinnissa (halli/avovesi) tai taloudellisesti kovaa (esim. 5x(10x50m /400-750m kisavauhdilla). Vahva uintipainotus loppusyksylle kun kelit huononee.
- Ulkomaanleirien alkuun ja loppuun aina 1-2 päivää kevyempää, muuten 3-4 treenipäivää / kevytpäivä. Leirin jälkeen (3-4pv) tehdään sub.kova harjoitus (stressireaktio elimistölle)



HARJOITTELUN ESIMERKKI VIIKKOJA

- **Peruskuntokauden viikot 4 ja 5**
- **Kilpailukauteen valmistava viikko 17**
- **Leiriviikko Gran Canaria 31.12-7.1**
- **Leiriviikko Playitas 25.3-2.4**
- **Kisaa edeltävä harjoittelujakso 1.9-23.9**
- **Korkeanpaikan harjoittelujakso 27.9-11.10**



ESIMERKKI PERUSHARJOITUSKAUDELTA VIIKKO 4

Ma 22.1	Lepo
Ti 23.1 3.40h	Ap: Uinti 6km pääsarja 5x(10x50m) 1.5km...400m kisavauhti + soutu 5min + Sali 1h + juoksu matto 30min sis 20min VK ala-alue Ip: 20min pyörittely + 10min tukiharjoittelua "jalkaterä"
Ke 24.1 3.05h	Ap: Uinti 7.2km (Simmis), 1-2 aluetta sit 2-3 aluetta ja loppuun 10x100m, jossa aina 15m max. IP: 40min hiihto + 20min juoksu
To 25.1 3.10h	Ap: 1h perus salia , soutu 15min alku verr 5min ja loppuun 10min, josta 5min vk ala-alue + juoksu 15min matolla sis rennosti 6x30s/18km/h Ip: Uinti 6km (Simmis) pääsarjana 75metrisiä (20kpl) kovaa.
Pe 26.1 3h	Ap: pyörä 1.15h + juoksu 30min pk Kevyt huolto tyyppinen monipuolinen jumppa 45min +kevyt uinti 3km
La 26.1 4h	Ap: Jumppa 15min + pyörä 1h, sis tekn + lajivoimaa + 15min aerk-vk ala-alue. Ip: Uinti 5.5km pääsarja 2x400, 5x200, 10x100 ja 8x50m 2-3 aluetta. + liikuntamylyssä 20min keskivartalo ja 1h juoksu sis drillejä + loppuun 2x 12min vk ala-vk yläalue, eka matolla jossa mäki + tasainen toinen radalla + 5x100m rennosti.
Su 28.1 3h	
Yhteensä 19.55h Uintia 31km	1h kevyt uinti + 1h kevyt pyörä + 40min kevyt hiihto ja 20min kevyt juoksu .

ESIMERKKI PERUSHARJOITUSKAUDELTA VIIKKO 5 (TO-SU LEIRI)

<p>Ma 29.1 Ti 30.1 50min</p>	<p>Ma Lepo ja Ti kevyt uinti 3km</p>
<p>Ke 31.1 2.10h</p>	<p>Ap: Uinti 4km 2-aluetta 2x 400 + 3x200 + 4x 100 + 5x50m Ip: Jumppa 15min + pyörä 50min (10min lajivoimaa + 10min vk ala-alue + 6x30s anak teho/30s verra.</p>
<p>To 1.2 2.25h</p>	<p>Leirille Pajulahteen: Ip: Juoksu ju tekniikkaa ja rentoja henkseleitä Uinti 4km, jossa 400m ja 25m testit Illalla: 45min jumppa</p>
<p>Pe 2.2 5.50h</p>	<p>Aamuherrättelyt 10min Ap: Uinti 5.5km, pääsarja 10x300m 2-3 aluetta Ip: Yhdistelmä, alkuun verra, sis pakara aktivoinnit sit 3x nouseva yhdistelmä joissa aina noin 30-25min pyörää ja 15-10min juoksua vk alueella, lopussa anak. Illalla: Uinti 4km tri uinteja + jumppa 50min</p>
<p>La 3.2 6.40h</p>	<p>Aamuherrättely 10min Ap: Uinti 5.5km pääsarjat 9x100 ja 9x50m koventaan aina 1,2,3 Joel 100:set 1.14, 1.10. 1.06 ja 50:set 35, 33, 31 ja loppuun 20x15m submax + kevyt hiihto 50min. Päiväl: Uinti 4km, jossa kevyttä peesi uinti ja loppuun 5x150m tiukemmin, jossa 100m kohdalla ylös ja pallinkierto. Ip: 3x miniyhdistelmä, yhteensä 2h, lyhemmissä pätkissä mm. pyörä 4x3min + ju 6x333m, pyörä 5x2min + juoksu 8x40s, pyörä 3x4min vauhtileikit. + ju 14x100m Illalla: 40min jumppa + 20min kevyt pele</p>
<p>Su 4.2 3.40h</p>	
<p>Yht: 21.35h Uinti 33.5km</p>	<p>Pk Hiihto 1.50h + pyörä 45min + juoksu 15min + uinti 50min.</p>

ESIMERKKI KILPAILUUN VALMISTAVALTA KAUDELTA, KOVA VIIKKO

Ma 23.4	Ma Lepo
Ti 24.4 3h	Ap: Uinti 4km, pääsarja 2x5x(100m + 2x 50m) 100:set 107-1.09 ja 50set 27-30 ja 32-33, tauot n 25s / 100m ver Ip: Wattibike 1h, jossa vauhtileikit 200-350w + loppuun 3min pätkä missä aina 10s 450w ja 10s verraa... + kevyt uinti 2.5km pääsarja 2x(5x100m sekaria)
Ke 25.4 4h	Ap: Kova uinti 4.5km, mm. racepace sarjoja (joissa 4x25+3x50+2x75+3x50m+3x25, 3x 300m vauhtileikittelyä 2x10x 25m 20s lähdöllä kaikki alle 15s Uinnin perään 30min jalkapainotteinen Sali + juoksu 1h sis 6x40s ja 6x20s mäkeen + 15min vk:ta Illalla: Kevyt uinti 30min + kevyt juoksu 30min + keskivartalo 10min
To 26.4 2h	Pk 1.45 pyörä + 10min juoksu + 5min soutu
Pe 27.4 3.40h	Ap: Uinti 4.5km pääsarja 2x10x100m eka 1.30 lähtö ja 1.07-1.11 ja toka 1.45-2min lähtö ja 1.02-59s. + 30min Sali + 30min juoksu jossa matolla 10x1min 45s 4x 19km/h ja 6x 20km/h Illalla: Wattibike 35min, jossa 8x30s 350-380w osa hitailla kierroksilla + kevyt uinti 30min
La 28.4 3.15h	Ap: huoltava pyörä 45min Ip: Rappus + juoksu treeni 1h , jossa 3x8min rappus - juoksu yhdistelmää vk alueella + Uinti 5km 1-2 aluetta
Su 29.4 3.40h Yht: 19.35h Uinti 26.5km	Ap: Seuran duathlon ju 4km vk ala-alue + py 20km vk ala-ylä + ju 2km 3.21 ja 3.17 syke alle anak. + verrat, pitempi 1h loppu verra sis uinti 2km Illalla: vielä 30min ihan kevyt sauvakävely + 20min keskivartalojumppa

LEIRIVIIKKO GRAN CANARIA 31.12-7.1.2018

LISÄKSI LÄHES JOKA AAMU NOIN 15-30 MIN AAMULENKKI/MONIPUOLISET KEHONHERÄTTELYT

Sunnuntai (5.20h)	
Ap	Juoksu 1.05h sis. Vk 3x10min/2min 1. Aerk-Vk ala-alue, 2. Vk puoliväli ja 3. Vk yläalue
Ip	Pitkä pk pyörä 4h + juoksu 20min. Pyörä sis. 20min nousun Vk, muuten Pk, juoksussa 5x20s rennosti
Maanantai (2.40h)	
Ap	Pk juoksu 1h
Ip	Pk pyörä 1h + avovesiuinti 30min + juoksu 15min
Tiistai (5.15h)	
Ap	Uinti 5.5km, pidempiä rennon reippaita kelauksia, sekä vauhtileikittelyjä
Ip	3h pyörä jossa 2x30min Vk:ta eka mäkeen toinen tasaiselle
Ilta	Gymstickjumppa + juoksutekniikkaa
Keskiviikko (4.05h)	
Ap	Ju 40min sis 2x (6x 20s/40s) mäkeen rennolla askeleella Uinti 5.2km 200:sia 1.5km kisav., 100:sia 750m kisav. ja 50:sia 400m kisav.
Ip	Tosi kevyt pyörä 2h

LEIRIVIIKKO GRAN CANARIA 31.12-7.1.2018

LISÄKSI LÄHES JOKA AAMU NOIN 15-30 MIN AAMULENKKI/MONIPUOLISET KEHONHERÄTTELYT

Torstai (3.55)	
Ap	Sali 45min perusliikkeitä + juoksu sis. lyhyitä rappusia ja rentoja henkseleitä yu-kentällä Uinti 5km pääsarjat: 4x200m 2.40 lähtö, 16x100m 1.20 lähtö ja 6x 100m 1.15 lähtö
Ip	1h kevyt pyörä
Perjantai (4.55h)	
Ap	Yhdistelmä: Allasuinti 4.8km + py 1.30h josta 1h vk:ta (3x20min) + juoksu 40min sis. 3x 1.1km Vk yläalue / 2min ja 3.3km Vk ala-alue
Ip	Tunnin kevyt pk pyörä + 10min juoksu
Lauantai (3.10h)	
Ap	Kevyt Pk juoksu 1.05, sis 3km aerk
Ip	Pk pyörä 45min + uinti meressä 30min + pyörä 30min + uinti altaassa 20min
Sunnuntai (5.45h)	
Harjoittelua 8 päivään yhteensä 35h + aamuherättelyt	
Ap	Pitkä pk pyörä 5.15h, mäkeen 45min pätkä pk yläalue – Vk ala-alue
Ip	Pikku juoksu + Gymstick + keskivartalojumppa

NUORTEN MAAJOUKKUELEIRI FUERTEVENTURA 26.3-2.4

JOKA AAMU PIKKU AAMUHERÄTTELYT ALTAALLA TAI OMATOIMISESTI

JOKA ILTA PORUKALLA VENYTTELYT + HUOLTAVAT LIHASKUNNOT

Maanantai (2.50h)	Palauttava päivä / isoin osa maajoukkue porukasta saapui leirille
Ap	reippaampi uinti 3.5km
Ip	Sali 30min keskivartalo jumppa + 1h kevyttä pyörää + 10min juoksu + 10min uinti
Tiistai (4h)	
Ap	Avovesiuinti 40min sisälsi pätkiä porukassa reippaammin + 2h pk pyörä + 10min juoksu
Ip	Uinti 4km pääsarja 3x(10x 50m 45/50s lähtö)
Keskiviikko (4.10h)	
Ap	Uinti 5km reipas + pyörä 1.45h, sis. 3x10-15min reippaammin vuorovedoilla
Ip	Aquathlon (viikkokisa Playitas) 3.5km juoksu Vk ala-alue + 200m uinti + 3.5km juoksu Vk yläalue
Torstai (3.25h)	
Ap	Pyörä 15min + avovesi harjoitus: porukkauintia veteen menoja ja rantautumisia + pyörä 15min
Ip	Kevyt 2h Pk pyörä + 10min juoksu

NUORTEN MAAJOUKKUELEIRI FUERTEVENTURA 26.3-2.4

JOKA AAMU PIKKU AAMUHERÄTTELYT ALTAALLA TAI OMATOIMISESTI

JOKA ILTA PORUKALLA VENYTTELYT + HUOLTAVAT LIHASKUNNOT

Perjantai (2.45h)	
Ap	45min Pk, vaihtoharjoittelua
Ip	Triathlon 1. Uinti 600m, jossa välissä rantautuminen + py 5km + ju 1km (Vk teho) Triathlon 2. Uinti ilman märkäpukua 200m + py vuorovedoilla 20km + ju 3.5km (Vk-Anak teho)
Ilta	Kevyt jumppa + allas
Lauantai (3.45h)	
Aamu	Juoksu 30min
ap	Kevyt Pk pyörä 1t 45min + 15min juoksu
Ip	Uinti 5km, jossa lyhyttä rentoa
Sunnuntai (4.5h)	Harjoittelua 7 päivään yhteensä 26h + jumpat
Ap	Pk pyörä 4h + juoksu 10min + uinti 20min
Maanantai (1.5h)	Palauttava päivä
Ap	Kevyt uinti 30min
Ip	Beachvolley 1h.

ESIMERKKI KILPAILUUN VALMISTAUTUMINEN (PÄÄKISAAN VIELÄ 6 VIIKKOA)

Lauantai 1.9	Perusmatkan SM-kultaa Alkuverrat 30min ja illalla 1.5h pk pyörittely
Sunnuntai 2.9	Ap: 1h uinti kelaus ja lp: 1.5h sauvakävely + 20min jumppa
Ma-ke 3-5.9	3pv kevyt jakso yhteensä harjoittelua 3h.15min, kevyt sali, uintia ja jumppaa / tehostettu huolto
To 6.9	Ap: Uinti 3.5km, nopeutta lp: Pk pyörä 2h + Lk 20min + Pk juoksu 1h
Pe 7.9	Ap: Uinti 4.5km pääsarja 6x200m 2.35 lähtö, 7x100m 1.18 lähtö ja 8x50m 45s lähtö lp: Triathlon : uinti 500m + pyörä 10km ja juoksu 3.5km
La 8.9	Ap: Uinti 4.8km pääsarja 3x (200 + 3x100 + 4x50m) + Wattibike 65min, sis. alkuun lajivoimaa + 2x15min vk ala-alueella + 10min niin että 5x (45s 5min kisavauhdilla ja 1.15min aerk teholla) Salilla jossa 25min salia sis. jalkaspesiaalit + Juoksumatolla 30min mäkeä ja tasaista 2x10min Vk ala-alueella. Illalla mökillä 10min kevyt soutu + 10min jumppa
Su 9.9	Pk pyörä 3.20h + kevyt uinti 40min
Ma 10.9	Uinti 20min + tehostettu huolto
Ti 11.9	Uinti 4.5km rentoa + 20min keskivartalo

ESIMERKKI KILPAILUUN VALMISTAUTUMINEN (PÄÄKISAAN VIELÄ 5 VIIKKOA)

Keskiviikko 12.9	Ap: Uinti 5km pidempää reipasta kelausta ja 10x 100m + 10x50m + 10x25m Ip: Wattibike 1h, jossa 40min Vk alueella laktaatti kontrollit + juoksu 15min + keskivartalo 10min. Illalla Pk pyörittely 30min
Torstai 13.9	Ap: Juoksu 1.15h josta 40min Vk + rennot 20 sekkaset mäkeen ja tasaisella Illalla: kova uinti 5.5km
Perjantai 14.9	Ap: Rento uinti 5km Ip: kova wattibike treeni, jossa laktaatti kontrollit 2x6min + 3x4min 250-420w Salilla pikku lihasherättelyt ja juoksumatolla 6x30s mäkeen ja 6x1min 3min/km
Lauantai 15.9	Ap: Kova uinti pääsarjana 5x kisasimulaatio 100m kovaa n. 1.03 sit 5s taukoa ja 200-250m 750m kisavauhdilla / pitkä palautus Kovempi juoksu matolla (alle muutama jalkaliike) laktaatti kontrollit : 6min 4min/km, 6min 3.20min/km ja 3x 4-4.5min 20km/h mäki 0-4% !! Illalla: Juoksu verra + pikku jumppa + wattibike 1h jossa 30min aerk teholla ja aina 5min välein joko 1min anak teho tai 30s 5min teho + perään heti juoksu 5km 3.45min/km vauhtia.
Su 16.9	Pk pyörä 2h + keskivartalo ja tehostettu huolto
Ma 17.9	Uinti 40 min ja pyörittely 2300m korkeudessa 20min ;) Flunssa iski illalla
Ti 18.9	Flunssassa

ESIMERKKI KILPAILUUN VALMISTAUTUMINEN (PÄÄKISAAN VIELÄ 4 VIIKKOA)

Keskiviikko 19.9	Matkapäivä ja lievää flunssaa illalla pyörällä pikku ulkoilua SÄÄ 33-37 ja vesi 30.
Torstai 20.9	Aamu: Ulkoilu ja herättelyt Ap: 1h rauhallinen perus halliuinti Ip: 30min kevyt juoksu Illalla 1.45h kevyt pyörittelyt ja pulahdus mereen.
Perjantai 21.9	Ap: Pyörä 1h, jossa 12min vähän reippaammin + lyhyitä rentoja pätkiä. Py perään uinti reittiin tutustuminen ja veteen meno ja rantautumisharjoituksia, jalat väsyneet. Ip: Juoksu 30min, jossa pätkissä 8min aerk, 6min vk ala ja 4min vk ylä + muutama lyhyt rento, tarkoitus totuttaa elimistöä vähän helteeseen. Aerk ja vk ala-alue kohtuu ok, vk yläalueella elimistö ei ihan normi ja lisäksi poikkeuksellisen kuuma, joka tuntuu! Illalla uinti 45min, jossa muutama rennon reipas 100/50m
Lauantai 22..9	Tosi kevyt päivä. Aamulla: Aamuherättelyt, drillit ym.+ juoksu 10min. Päivällä: Uinti 40min kevyt ja pyörä 35min kevyt.
Su 23.9 Kisa	Sija 23, paras sijoitus aikuisten Eurooppa cupissa.
Kisapäivä	Ap: Kevyt juoksu 10min (sis 3x20-30s reipas) + aamuherät., päivällä kevyt uinti 25min ja ip pyöräily kisapaikalle 10min. Kisastartti klo 15.30 Loistava uinti, rantautuminen aivan kärkiryhmässä, pyörä isossa kärkiporukassa, (toinen juomapullo tippui). Vaihto rauhassa extra juoden ja juoksun alku maltilla. Juoksu 35 asteen helteessä raskasta ja Joelin vasta neljäs perusmatkankisa, näihin peilaten hyvä suoritus. Kuitenkin sprintti vielä miehen paras matka!

LIHASKUNTO

- Lihaskuntoharjoittelua tehdään usein (päivittäin), vähän kerrallaan 10-20min koti/salijumppina. Lisäksi keskimäärin pari kertaa viikossa (salilla, jumpissa) pääsääntöisesti 40-60min/kerta.
- Karkea painotus kaudella:
- Syksyllä: Totuttelujakso, perusvoimajakso, työvoimajakso (hyvinkin pitkiä sarjoja ja harjoitteen kestot 1-2h voisi olla myös ruumiillista työtä ;) ja vuoden vaihteen molemmin puolin Crossfit tyyppinen jakso.
- Talvella: Perusvoima, maksimi/nopeusvoima + yhdistetty voima-lajivoima
- Keväällä (kvk): Lajivoima + päivittäin huoltavaa/ylläpitävää lihaskuntoa ja 1x viikossa perussali tai kp.
- Kisakaudella: Huoltavaa/ylläpitävää ja n. 1x viikossa max/novo sekä lajivoimaa lyhempinä tehokkaampina toistoina ja paikoin pidempinä tosi kevyt tehoisina (pk-harjoituksia).
- **Pääteemana**, keskivartalo pitää koko triathlonin juoksuosuuden, ylävartaloon (lapa/hartia-alue) uinti lihasten aktivointia ja löytämistä/vahvistamista kuivaharjoitteilla
-> siirto veteen.
Lihaksiston erilainen ärsyttäminen ja yleisvoiman hankintaa perus-, maksimi- ja nopeusvoima harjoitteilla sekä hyvinkin pitkiä monipuolisia sarjoja keskivartalolle.
- Lisäksi huoltavaa ja toiminnallista liikkuvuutta päivittäin.
- Pääsääntöisesti jonkinlainen ”aktivoiva” voimaharjoitus aina ennen jokaista oleellista juoksu- tai uinti harjoitusta.
- Esimerkkejä liikkeistä:
<https://drive.google.com/file/d/1ltE5mmEeLn1asC03JdvXNFTxgd64zliv/view?ts=5bc0e080>



TESTIT / KONTROLLIT

- Pyörän testipatteristo (wattibike): 6s, 30s/1min, 4min/5min 20min/45min
- Uinti 400/800m ja 25/50m, älylättärin datat
400m: **2013 5.13, 2014 4.56, 2015 4.48, 2016 4.35, 2017 4.24 ja 2018 4.19**
➡ **2019 4.11-4.13, 2021 4.07-4.09 ja 2024 4.03-4.05**
- Juoksu 3km radalla
Taso: **2013 11.08, 2014 10.40, 2015 10.15, 2016 9.50, 2017 9.30, 2018 9.00**
➡ **2019 8.40, 2021 8.20 ja 2025 8.00-8.05**
- Kontrolliharjoituksia tehdään usein, seurantana: syke, vauhti, watit, laktaatti



TAVOITTEET

- **Kisa tavoitteet:** 2019 ETU-cupeissa puolivälin paremmalla puolella, world cup- kokemus, 23v. EM 20 joukkoon
- Pitkätäh täimen kisatavoitteet: Kv. kisojen lisääminen →6-10kpl vuodessa, Olympiakisat 2024/2028, pisteiden keruun aloitus 2022 ja 2020-2021 pisteiden keruu ETU-cup world cup, että 2022 pääsee oleellisiin kisoihin keräämään OK pisteitä.
- **Aika tavoitteet:**
- Uinnista pois 2s/100m 2019 kaudelle (1v), 1s pois kaudelle 2021 (2v) ja 1s pois kaudelle 2024 (3v), jolloin 400m vauhti olisi alle 4.05, jonka pitäisi ”aina” riittää pyörä porukkaan mistä kaikki on mahdollista.
- Juoksusta pois 6-7s/km 2019 kaudelle (1v), 6-7s kaudelle 2021 (2v) ja 6-7s kaudelle 2025 (4v), jolloin 3km pitäisi mennä 8min pintaan ja 10km alle 30min.
- **Harjoituksellinen tavoite:** Harjoitusmäärän nostaminen 1000h tuntumaan, tehoharjoittelun asteittainen lisääminen (turvallinen VK- yläalue), ryhmäharjoittelua parempien kanssa (ulkomailla), uinnissa kisavauhtisen harjoittelun lisääminen ja taloudellistaminen, juoksumäärän lisääminen 70-90km viikko tasolle, lajinomaisen harjoittelun lisääminen, korkeanpaikan harjoittelu säännölliseksi, tukiharjoittelussa oleellisen tekeminen.
- **Psyykinen tavoite:** Kilpailujännitys hallintaan, itseluottamuksen kehittäminen, etukäteen murehtiminen hallintaan, tavoite ”tee” joka treenistä numeroa parempi, jos on seiskan päivä -> kasin päivä, nähdä itsensä menestymässä, voittamassa, Olympialaisissa.
- **Terveys tavoite:** Mahdollisimman vähän sairaspäiviä ja rasitusvammoista vapaa.



MITEN NE TOTEUTETAAN

- Talous tasolle, että riittävä kisaaminen ja leireily on mahdollista ja mahdollista harjoitella ammattimaisesti.
- Olosuhteet: Talvella 3-4kk kesäisissä olosuhteissa, jossa tasokkaampaa porukkaa treeniseuraksi. Kotiharjoittelun optimointia mm. hyvää porukkatreeniä ja matkustelu minimissään
- Kisaamisen lisääminen, aluksi Bundes-/Ranskanliiga (taloudellinen vaihtoehto), jatkossa kisakausi asuen Euroopassa (mahdollisesti (semi) korkealla (Font Romeu)). Vähentää kisareissaamista.
- Psykkinen: Elämänkokonaisuus mahdollisimman hyvin tasapainossa (harjoittelu, opiskelu, ystävät, seurustelu ”tinderi ;)”, muuta urheilusta poikkeavaa tekemistä..), säännölliset urheilupsykologi tapaamiset ja oikeat työkalut siinä kehittymiseen.
- Terveys: Optimaalinen ruokailu (säännölliset ruokapäiväkirjat), flunssarokote, käsien pesu, flunssaisten välttäminen, harjoittelun rytmitys, vaatetus, tarvittava lisäravinne, lihahuolto, talvet etelässä.
- Lihastasapaino kartoitukset, seuranta ja säännölliset fyssarikäynnit, asioista kiinni ajoissa.
- Korkeanpaikanharjoittelun huomattava lisääminen (alppitelta kokeilua).



PALAUTUMISEN SEURANTA

- Valmentajan silmä ja korva, nykyään myös whatsapp viestit ja hymiöt ;)
- Hp kirjan kommentit ja siellä oleva tunneseuranta
- Aamupaino
- Ortostaattinen
- Emfit yöseuranta
- Säännölliset terveystarkastukset (verikokeet..)
- Kaudella otettu/otetaan käyttöön: Palautumiskontrollit juoksu / pyörä, wattimittari, älylättäri, esikevennetty hyppy.
- Kauden loputtua urheilija aina täyttää **yhteenvetokyselyn**, missä on kauteen liittyviä kysymyksiä: mm. missä onnistuttiin, mitä ongelmia oli, miten itse onnistuin, miten valmentaja onnistui, tyytyväisyys tuloksiin ja kehittymiseen, ensi kauden kehitys- ja tulos tavoitteet, kauden sairastumiset, rasitusvammat..
Tämän jälkeen yhteenvetopalaveri urheilijan kanssa.



LEIRIJAKSO SIERRANEVADA 27.9-11.10

Torstai (30min)	Matkapäivä
Ap	Matkustus Sierra Nevadaan 2320m
Ip	Kevyt pyörittely 20min + juoksu 10min ja huoltavaa jumppaa
Perjantai (3h)	Kontrollijuoksu matolla + pk
	Aamu: Herättelyt + juoksu 10min + aidat ym. Ap: Kontrolli juoksu matolla 4x4min 10km/h, 12km/h, 15km/h ja 16.5km/h joista laktaatit + Sali 15min Ip: Kevyt pyörä (mäkeä) 1h + kevyt uinti 50min Illalla: Kevyt pyörittely 20min + juoksu 5min
Lauantai (3.15h)	Pk-päivä
Aamulla	Aamu: Herättely sis. soutua, hyppyjä ym. jumppaa 15min Ap: Uinti 5.3km, rentoja 200:siä, 100:siä ja 50:siö Uinnin perään Sali 25min keskivartalo, muutama hermottava, ja jalkoja. Ip: Juoksu pk 1h 1650 metrissä + 10min juoksu radalla sis. 5x100m + aidat.
Sunnuntai (4.50h)	Pk-päivä
	Ap: Herättely jumppa 10min + uinti 4.5km, pääsarjat 6x200, 6x100 ja 6x50m. Ip: Pk pyörä 3.05h, sisältää vika 45min nousua (30min 18-19%), josta osa aerk - Vk ala-alue Illalla: Uinti 20min + hieronta

LEIRIJAKSO SIERRANEVADA 27.9-11.10

Maanantai (2.30h)	Palauttava päivä
	Aamuherättelyt + juoksu 10min Ap: Kevyt uinti 3.5km tekniikkaa ja nopeutta Ip: 30min pyörä + 10min keskivartalo + 30min kävelyä vuorilla ja kylmä-kuuma hoidot
Tiistai (4.25h)	Tehokkaampi päivä
	Aamu:10min jumppa + uinti 4,5km pääsarja 5x (10x50m) Ap:15min lihaskuntoa + 2x yhdistelmä py + ju ekassa py 25min + ju 5min 16km/h ja toinen pyörä 20min + juoksu 5min 17km/h, näistä laktaatit yhteensä py 1h ja ju 25min Ip: Juoksu 1h 1650 metrissä, jossa 30min Vk ala-alue ja 15min Vk yläalue + uinti 20min ja kylmä-kuuma hoidot
Keskiviikko (4.15h)	Pk-päivä
	Ap: Herättely jumppa 10min + uinti 4.5km, pääsarjat 6x200, 6x100 ja 6x50m. Ip: Pk pyörä 3.05h, sisältää vika 45min nousua (30min 18-19%), josta osa aerk - Vk ala-alue Illalla: Uinti 20min + hieronta
Torstai (4.20h)	Palauttava päivä
	Aamu: Juoksu 25min sis 4x4min matolla 10/12/15/16.5km/h joista laktaatit + jumppa 10min Ap: Uinti 3km + 2x Yhdistelmä uinti 300m + ergo 15min + ju radalla 1.2km sit uinti 350m + ergo 15min ja ju 2km radalla, vk -> lopussa Mk. Yhteensä 2h Ip: Vuoren (3500m) valloitus käv-ju 3h, treeniä 1.5h+ uinti 15min

LEIRIJAKSO SIERRANEVADA 27.9-11.10

Perjantai (1h)	Ap: Lihaskunto 15min + uinti 25min, illalla uinti 20min kipeäksi
Lauantai	Kipeänä , vatsapöppö
Sunnuntai (1.20h)	Toipilas kevyt uinti 45min ja pyörityä 25min + jump. 10min
Maanantai (3.55h)	Matolla vähän mäkeä ja rentoa kovaa
	Aamu: Uinti 3.5km tekniikka painotus ja vähä nopeutta Ap: Pyörä 1h10min kevyttä Ip: Sali 20min + ju matolla 35min sis 4x (20s + 40s) mäkeen ja 4x40s 20km/h + 50min uinti tekniikka Antin kanssa
Tiistai (4.20h)	VK-päivä
	Aamu: Uinti 3.5km pääsarja 3x (2x (100+ 3x50m) Ap: Uinti 25min + vk-mk yhdistelmä uinti (100m kovaa + 300m 750m kisavauhtia + ergo 4min kovaa + 6min vk + juoksu 2km radalla, pikku tauko ja ergo 10min vk, puolivälissä 2min kovaa + juoksumatolla 10min vk Yhteensä harj 1.35h Ip: Vk mäkipyörä 40min + korkealla 2650 metrissä juoksu 2x1.75km vk Illalla: 2.5km kevyt tekniikka uinti Antin kanssa
Keskiviikko (4.25h)	Pk-päivä
	Ap: Uinti 5km tekniikkaa ja rennon reipasta 6x200m + 10x100m Ip: Pk pyörää 2.5h alhaalla + juoksu 20min + soutu 5min + jumppa 10min

Torstai (3h25min)	VK yläalue – Anak - Maxvo2 päivä.
	<p>Aamu: Uinti 4.2km lämpö sarja 9x100m, sit 2x100 + 3x75+ 4x50m kovaa.</p> <p>Ap: Tehokkaampi treeni jossa 4min soutu, 4min pyörä ja 2x4min juoksu kovaa matolla (piti tehdä 4x4min ju, mut säästettiin jalkaa, takareidessä pikku tuntuma yht. 1.10h</p> <p>Ip: Kevyt pyörä 15min, crosstrainer 10min, keskivartalo 10min , soutu 5min + uinti 20min</p>
Perjantai (30min)	Matkapäivä Suomeen
	Ip: Uinti 30min + hyvät huollot

- Joelin Treenipäivä Sierra Nevadassa:
- <https://drive.google.com/file/d/16AMvDiYgNLcaWhGYPluZi0zXC6Utyc53/view?ts=5bc0e195>
- **Korkealla (Sierra Nevada 2320m) 27.9 – 12.10**
- Seurattavat asiat korkealla: Paino, tunne, esikevennyshyppy, ortostaattinen, yösyke, happisaturaatio, virtsan ominaispaino.
- Veriarvot ennen leiriä:
- Toukokuu 2018 Hb 155, Ferritiini **21**, HKR 48, Leukosyytit 4.7 (rautakuuri)
- Elokuu 2018 Hb 156, Ferritiini **50**, HKR 46, Leukosyytit 3.9
- Veriarvot leirin jälkeen:

- ▶ *Maajoukkue- (ja muun huippu-urheilutoiminnan) kehittäminen vuosina 2018-2020:*
 - ▶ *Triathlonliiton päävalmentajan ja valmennuspäällikön palkkaaminen, (ainakin aluksi osa-aikaisina)*
 - ▶ *Maajoukkueen kilpailutoiminnan kehittäminen (osallistuminen aiempaa useampaan kansainväliseen kilpailuun säännöllisesti, myös alle 17v- vuotisten parhaimmisto mukana kv- kilpailutoiminnassa)*
 - ▶ *Maajoukkueen testi- ja karsintakriteerien käyttöönotto: tarkoitus on asettaa selkeät tavoitetasot maajoukkueurheilijoille sekä edustusurheilijoille.*
 - ▶ *Näin saadaan homogeenisempi ja ennen kaikkea kovatasoisempi porukka mukaan maajoukkueleiritykseen ja kisamatkoille.*
 - ▶ *Kansainvälisissä kisoissa maaliin pääseminenkin edellyttää riittävän kovaa vauhtia, erityisesti uinnissa.*

TESTIKRITEERIT

		Miehet yleinen	M23	M19	M17	Naiset yleinen	N23	N19	N17
Uinti 400m	1. TASO	4.30	4.40	4.45	4.55	4.50	5.00	5.10	5.20
	2.TASO	4.40	4.50	5.00	5.10	5.00	5.10	5.20	5.35
Juoksu 3000m	1.TASO	9.00	9.20	9.50	10.30	10.20	10.45	11.20	12.05
	2.TASO	9.20	9.40	10.15	11.00	10.45	11.10	11.50	12.40



- ▶ *Säännölliset lihastasapainokartoitukset kaikille maajoukkueleirityksessä oleville*
- ▶ *Älylättärianalyysit jatkossa osana päivittäisharjoittelua Akatemia-paikkakunnilla Turku ja Helsinki/Vantaa (tällä hetkellä maajoukkueleirien yhteydessä 2 kertaa vuodessa)*
- ▶ *Maajoukkueurheilijoiden päivittäisvalmentautumisen aiempaa parempi seuranta ja tuki päävalmentajan ja Valmennuspäällikön toimesta.*
- ▶ *Korkeanpaikan leiritysten ottaminen mukaan osaksi maajoukkue-toimintaa etelän leirien lisäksi*
- ▶ *Kotimaan kilpailutoiminnan kehittäminen entisestään (Suomen Cup myös aikuisille vuonna 2019),
<https://www.triathlon.fi/?x118281=934740>*

