

Sara Kuivisto

Kausi 2017-2018

Valmentaja Ari Suhonen
Pajulahti 1.10.2018



Ari Suhonen

- Päämatka 800m (1500m)
- Ensimmäisen kerran 800m:llä alle 1.50, 19 v 6 kk
- Parhaimmillaan 24-vuotiaana 1.44,10 SE (23v 8kk)
- Yli 100 kertaa 800m alle 1,50
- 10 parhaan 800m:n ka. 1.45,45
- 29-vuotiaana 800 m 1.45,79
- Juoksu-ura loppui n. 30-v
- Valmentaja: **isä Matti Suhonen**
- Valmennettavia: **Sara Kuivisto ja Jaakko Lehtilä**

Ari Suhonen saavutukset

Kalevan kisat: 9 kultaa 800m:llä ja 5 kultaa 1500m:llä

EM- hallit: kultaa 1500m 1988 ja pronssia 800m 1987

Universiadit: kultaa 800m 1989

Sotilaiden MM-kisat: kultaa 800m 1987

MM-kisat: 13. 800m 1993

Maaotteluvoittoa: 16 (mukana myös nuorten mo)

World Cup Euroopan joukkueessa 800m:llä 1989

Maailman tilaston 8. 800m:llä 1989

Euroopan tilaston 3. 800m:llä 1989

SE 800m:llä 1.44.10 1989

Sara Kuivisto saavutukset

Kalevan kisat: 5 kultaa, 5 hopeaa ja 2 pronssia

Kalevan kisojen ennätys 800m 2.02,14 (2018)

SM-hallit: 2 kultaa, 2 hopeaa ja 1 pronssi

Maaotteluvoittoa: 3

EM- kisat Berliini 2018 800m ja 1500m

Kaikkien aikojen tilastossa 800m 7. ja 1500m 6.

SE 1000m 2.40.81 (2018)

Tuloskehitys Sara Kuivisto

	<i>400m</i>	<i>800m</i>	<i>1500m</i>
17 v	69,16	2.33,09	5.21,19
18 v	62,85	2.18,87	4.56,05
19 v	60,79		4.42,82
20 v		2.16,99	4.42,4

21 v	59,14	2.08,24	4.23,40
22 v	58,23	2,07,90	4.19,03
23 v	57,46	2.06,62	4.20,03
24 v	56,90	2.04,78	4.17,82
25 v	57,00	2.04,87	4.12,78
26 v	55,26	2.03,87	4.12,99
27 v (2018)	55.68	2.02,14	4.08,96

Ennätykset

Kausi 2017-2018

Juoksukilometrit: 3908km

Korvaavat aerobiset: 2840min

(Pyöräily, uinti ja vesijuoksu)

Yhteensä juoksukilometreinä: n. 4.500km

Määrällisesti kovimmat kuukaudet tammi- ja maaliskuu. Määrällisesti kovin viikko maaliskuussa 144km (juoksu).

Kausi 2017-2018

Kilpailut: 32

Hallikisat: 3x800m, 2x400m ja 200m viesti

Maantiekisat: 5km 17.39 ja 10,3km 38.57

Ratakisat: 3x400m, 600m, 11x800m, 1000m,
6x1500m ja 2x3000m

800m:llä 8 parhaan juoksun ka. 2.02,97

ja 5 kertaa alle 2.03

Vapaapäivät: 30

Sairaspäivät: 1

Ulkomaan leirit: 3 (Monte Gordo yht. n. 8 viikkoa)

Harjoituskausi

1. Ylimenokausi (syyskuu)
2. Sisäänajokausi (lokakuu)
3. Peruskuntokausi 1 (marras-joulukuu)
4. Peruskuntokausi 2 (tammikuu-maaliskuu)
- helmikuussa yhteensä 6 hallikisaa
4. Kilpailuun valmistava kausi (huhti-kesäkuun puoliväli)
5. Kilpailukausi (kesä-syyskuun puoliväli)

Ylimenokausi

- Palauttava kuukausi
- Ei harjoitusohjelmaa
- Sulkapallo
- Kuntosali, kuulanneheittoa ja askeltikas
- Uintia ja pyöräilyä
- Lenkkeilyä, jos huvittaa

Sisäänajokausi

- Säännölliseen ja kovaan harjoitteluun totuttautuminen
- Lihakset ja paikat hyvään kuntoon
- Verryttelyjuoksua, paljon venyttelyä, kevyitä kuntopiiri- ja hyppelyharjoituksia
- Lihaskestävyys
- Ei kovia treenejä

Peruskuntokausi 1

- Painopistealue: perus- ja vauhtikestävyys
- Lihas- ja voimakestävyys sekä hyppelyt
- PITKÄT ja LYHYET MÄET rennosti ja tekniikkaa korostaen

esim. 40min reipas n. 4.15/km

2x12x150m MJ/150m/5min

8x500m MJ/500m

Peruskuntokausi 2

- Määrällisesti kovin jakso
- Painopistealue: vauhti- ja maksimikestävyys

esim. 4x5x400m/45 sek/3min
 8x3min/2min
 4x6min/3min

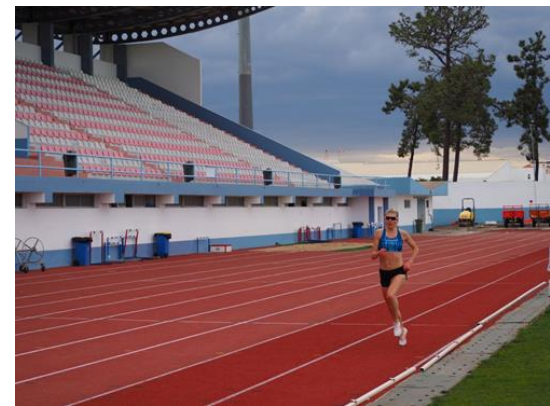
PITKÄT JA LYHYET MÄET



Kilpailuun valmistava kausi

- Kun tämä kausi alkaa, pitää olla palautunut ja tuore olo
- Painopistealue: nopeuskestävyys ja kilpailuvauhdit
- Kesto n. 10 viikkoa (riittävän pitkä, jotta voidaan rauhassa ajaa vauhteja sisään → ei tule kiire
- Alimatka-, matka- ja ylimatkavauhti
- Lähdetään päämatkoissa lyhyemmistä vedoista liikkeelle ja pidennetään vetoja sekä palautuksia kauden edetessä

esim. 6x300m/3min 800m:n vauhtia
 (toukokuun alku ka. 44,9)
 4x400m/5 min 800m:n vauhtia
 (toukokuun puoliväli ka. 60,2)



- Rytmitys tärkeää, esim. 9-10 pv kierto

Kilpailukausi

- Painopiste: juoksun helppous/rentous ja kilpailuvireys
- Harjoittelu kevyttä (verrattuna kilpailuun valmistavaan)
- Puhdas nopeus (käydään ajoittain maksimissa)
- Verryttelyjuoksua ja kevyitä irrotuksia
- Kilpailuja 1-2/viikko
- Kilpailuun valmistava harjoitus tärkeä, jos viikolla 1 kilpailu. Jos viikon sisällä 2 kilpailua → vain verryttelyjuoksua ja kevyitä irrotuksia.

esim. 5x200m/5min rennosti ka. 28sek (elokuun puoliväli)

Kilpailukausi

- Kilpailut luokitellaan harjoituskilpailuihin, tärkeisiin kilpailuihin ja pääkilpailuihin
- Alkukaudesta tehdään monesti harjoituskilpailun jälkeen harjoitus: esim. toukokuun lopulla 3000m 9.19 + 12x100m/100m hölkkä (n. 15sek)
- Tulokunto n. 2-3 viikkoa viimeisestä kovasta treenistä (herkkyys)
- Huippuvire kestää n. 2-3 viikkoa, jonka jälkeen paras tulokunto alkaa pikku hiljaa hiipumaan (myös henkistä väsymystä) → harjoitusjakso 2-3 viikkoa
- Kisapalaveri ennen kisaa ja palaute kisan jälkeen → käy kisa läpi ja opi virheistä

Harjoittelun periaatteet

- Rytmitys esim. 9-10 pv kierto
- Vetoharjoitukset palautuneena (ei pitkiä jaksoja, ettei juoksu kulje)
- Peruskuntokauden harjoittelu kehittävää, ei ”purkavaa” >> pitää olla tuore, kun kilpailuun valmistava kausi alkaa
- Kilpailuun valmistavan kauden vetoharjoituksiin keskittyttävä kuin kilpailuun
- Lepoviikot sopivassa rytmissä >>> oikeasti palauttava
- Kilpailuun valmistava harjoitus riittävän kevyt >> mieluummin liian hiljaa kuin liian kovaa
- Yli- ja alimatka hyvällä tasolla
- Testijuoksut

Harjoittelun periaatteet

Tasapaino: nopeuden ja kestävyyskehittäminen



Ennätykset: 400m **55,26**, 800m **2.02,14**, 1500m **4.08,96** ja 3000m **9.19,51**

Yksilöllinen ja optimaalinen

KIITOS!
Kysymyksiä?

