

Kilpakävelijöiden valmistautuminen kauteen alppimajaa ja –telttaa hyödyntäen

26.11.2019

Jani Lehtinen

The logo consists of the letters 'SUL' in a white, bold, sans-serif font, enclosed within a white rounded rectangular border. The logo is positioned on a dark blue background that is part of a larger graphic element in the bottom-left corner of the slide.

SUL

Sisältö

- Vuoristoharjoittelun rooli kilpakävelyssä
- 2019 maajoukkueohjelma ja vuoristo-/alppimaja
- Seurannat & harjoittelu
- Havainnot



Vuoristoharjoittelun rooli kilpakävelyssä

- Lajissa pitkä kokemus ja käytetty kauan vuoristoharjoittelua
- Käytännöt:
 - Leirin pituus min 3-4vk
 - Korkeus 1800-2300m, eniten käytettynä living high, training high harjoittelu ja paikkoina: Sierra Nevada, Dullstroom, Alamosa, Livigno, Font Romeu, Teide, Toluca, Belmeken, St Moritz
 - Rautavarastot, ravinto, nestetasapaino ja uni
 - Elimistön kuormitus ennen leiriä ja sopeutuminen
 - Vaikutukset harjoitteluun – aerobisempi jakso ja vauhdikkaat lyhyet
 - Matkustuksen huomiointi
 - Vain terveenä korkealla





Todennäköisyys Hb-massan muutokselle



1/6

kestävyyssurheilijoista saa
verihyödyn asuessaan
1800 metrissä

2/3

kestävyyssurheilijoista saa
verihyödyn asuessaan
2200 metrissä

1800 m vs. 2200 m

Wehrin JP et al. J Appl Physiol 121: 356–358, 2016



Juha Peltonen 27.11.2018

2019 maajoukkueohjelma ja vuoristo- /alppimaja

1: VL-leiri1, marras 17.-19.11

2: Kihu-testi1, 4.-5.12

3: Torre vieja leiri, 4.-20.1

4: Kihu-testi2, 30.1

5: Torre vieja leiri, 22.2-10.3

6: Kihu-testi3, maalisk. 13./26.3

7: Dudince kilpailu 23.3

8: Podebrady 6.4

9: Sierra Nevada, 29.3.-24.4

10: Euro-cup, 19.5

11: Kihu-testi4, kesä, 14.6

12: VL-leiri2, 28.-30.6 (Karnev.)

13: Alppimaja Pajulahti, 17.6-14.7

14: Font Romeu, 11.8-10.9

15: Belek 9.9-21.9 ja Doha

- Urheilijakohtaisesti kaikilla aikaisempaa vuoristoleireilyä:
 - Yhdellä alppimaja&vuoristo
 - Yhdellä alppimaja
 - Yhdellä alppitelta&vuoristo
 - Yhdellä alppitelta
- Alppiteltaa talvesta alkaen (ei aikaisempaa kokemusta) ja alppimajasta hyvin rajoitetusti 90-luvulla
- Teltoissa korkeuksina pääsääntöisesti 2000-3000
- Majassa 2200-2700
- Vuoristossa 1900

Seurannat & harjoittelu

Harjoittelu

- Alppimajassa pitkälti kuten vuoristossa living high, training low pääharjoitusten osalta, kevyttä korkealla
- Alppiteltan osalta ensimmäinen jakso oli ilman harjoitusteltoa (eli harjoittelua ei korkealla), myöhemmin harjoittelua korkealla
- Pääsääntöisesti, kuten merenpinnan harjoittelu pl. Sopeutuminen ja valmistautuminen

Seurannat

- Korkeus
- Tuntemukset
- Syke-vauhti indeksi
- Maitohapot
- Happisaturaatiot
- Yön keskisyke
- Emfit/Firstbeat
- Ortostaattinen
- Paino/kuivuminen
- Punasolumassa



Havainnot & pohdintoja

- Suurelta osin perusmekaniikka sama vuoristossa ja teltassa & majassa
- Kokemukset:
 - Myös harjoittelu korkealla
 - Korkeuden henkilökohtaisuus ja palautuminen
 - Punasolumassamuutokset vs. ”tossun liikkuminen” eli suorituskyky ja palautuminen
 - Runsas aerobinen määrä
 - Kokonaiskuormituksen huomiointi
 - Neste- & suolat & rauta
 - Lämpösopeutuminen
 - Matkustuskuormituksen pienentyminen
- Lisätietoa ja jatkopohdintaa:
 - Useamman lyhyemmän jakson vaikutus punasolumassaan
 - Monen leirin kumulatiivinen vaikutus
 - Hiilidioksidin vaikutus majassa/teltassa
 - Punasolumassamittaukset (virhemarginaali ja ajoitukset)
 - Harjoitusolosuhteet talviaikaan
 - Kynnyssykkeet (määrä vai vuoristo?)



Kysymyksiä?

Jani.Lehtinen@sul.fi

