



# **Maastohiihto Peking valmistautuminen**

24.11.2020

Teemu Pasanen



# Korkean leirit ja kilpailut 2019-2020

- Kauden 2019-2020 korkean leirit (30 vrk)
  - Sognefjellet (1400m) 26.5.-2.6.2019 (7 vrk)
  - Davos (1650m) 3.-14.8.2019 (11 vrk)
  - Val Senales (2000m / 3100m) 16.-28.10.2019 (12 vrk)
- Kauden 2019-2020 korkean kilpailut (12 vrk)
  - Davos (1650m) 14.-15.12.2019 (7.-15.12. 7 vrk)
  - Lenzerheide (1400m) 26.-29.12.2019 (3 vrk)
  - Toblach (1250m) 30.12.-1.1.2020 (2 vrk)



# Kauden 2020-2021 suunnitelmat

## Leirit

- Toukokuu 10 vrk Sognefjellet (1400m)
- Elo/syyskuu 12-14 vrk Davos (1600m) / Font Romeu (1800m)
- Lokakuu Val Senales 12-14 vrk (2000m/3200m)
- Kärkiurheilijoiden omat korkean leirit (heinäkuu)
- Alppimajat yksilöllisesti (Pajulahti / Vuokatti)

## Kilpailukausi

- Davos (1650m) joulukuu, Val Mustair (1650m) vuodenvaihde, Premanon (1100m) helmikuun alku, Peking maaliskuun loppu (1600-1700m)



# Kauden 2020-2021 toteutus

## Leirit

- Koronan takia kaikki maajoukkueen korkean paikan leiri peruuntuivat
- Toteutunut leiritys: heinä-marraskuussa 5 leiriä Vuokatissa
- Kahdella urheilijalla oma korkean leiri Keski-Euroopassa (heinäkuussa)

## Kilpailukausi

- Kilpailukausi vielä osittain avoin
- Davos (1650m) joulukuu ?, Val Mustair (1650m) vuodenvaihde ?, Peking maaliskuun loppu (1600-1700m) ?



# Kauden 2021-2022 suunnitelmat

## Leirit

- Toukokuu 10 vrk Sognefjellet (1400m)
- Elo/syyskuu 12-14 vrk Davos (1600m) / Font Romeu (1800m) / Livigno (1800m)
- Lokakuu Val Senales 12-14 vrk (2000m/3200m)
- Kärkiurheilijoiden omat korkean leirit (heinäkuu?)
- Alppimajat yksilöllisesti (Vuokatti)

## Kilpailukausi

- Davos (1650m) joulukuu, Lenzerheide (1400m) vuodenvaihde, Premanon (1100m) tammikuu, valmistava leiri Keski-Eurooppa (kisakorkeus)



# Maastohiihdon korkean linjaus

- Hieman lyhyemmät leirit (10-14 vrk)
- Tehot Pekingin kisakorkeudessa (1600-1700m)
- Sopeutuminen korkealle (useita käyntejä ja kilpailunomaisia harjoituksia Pekingin korkeudessa)
- Ei isompaa panostusta verimuuttujien parantamiseen
- Korona hankaloittaa tilannetta
- Alppimajojen hyödyntäminen (Vuokatti vuodenvaihteesta 2020-2021 eteenpäin?)

**Kiitos!**

