

Topi Raitainen ja Janne Ukonmaanaho

23.11.2020

Topi Raitanen Polku huippuestejuoksijaksi

A close-up photograph of a red running track with white lane markings. The numbers 10000, 20000, and 50000 are visible on the track surface. The image is partially obscured by a dark diagonal overlay on the left side.

10000
20000
50000

2016 Muutoksen aika

- Janne muutti talvella Oulusta Klaukkalaan talvella 2016
- Topi pyysi kesällä Jannea valmentajaksi
- Vieläkö on virtaa jatkaa oravan pyörässä?



Topi syksyllä 2016:

Vuosien ajan runsasta aerobista harjoittelua takana.
Nopeusominaisuudet erinomaiset estejuoksijaksi

Reiden rasitusmurtuma keväällä, kesä tasapainoilua korvaavien ja suunnistus kilpailuiden välillä

Halu panostaa enemmän juoksemiseen suunnistuksen rinnalla.
Syyskuussa 2016 Santahaminaan armeijan harmaisiin.

Urheilijana Topilla oli ja on:

- Halu menestyä
- Riittävä lahjakkuus
- Usko onnistumiseen

Manageri Erkki Alaja

Valmentaja Janne
Ukonmaanaho

Kilp.manageri Jasper
Buitink/ Janne
Ukonmaanaho

Lääkäri Maarit
Valtonen (HUY)

Fysioterapia Juha
Koistinen
(Urhea/SUL)

Hieronta/fysioterapia
Heli Liimatta (JKL)

Fysiologi Juha
Peltonen (HULA)

Lääkäri (Ortopedia)
Ilkka Räsänen
(Pohjola terveys ja
SUL)



Peruspilarit kehittymiseen

- Säännöllinen unirytmilepo
- Säännöllinen harjoittelurytmi
- Säännöllinen ruokailurytmi
- Katse eteenpäin
- Positiivinen ilmapiiri
- Keskustelu yhteys ja luottamus urheilijan ja valmentajan välillä
- Suunnitelmallisuus
- Toteutuksen seuranta
- Toimiva harjoittelu ympäristö ja apu lähellä



Kolme pointtia kohti Tokiota

- Kansainvälinen yhteistyö ja kovat kilpailut
- Korkean paikan leiritys ja tarkka seuranta
- Nousujohteinen harjoittelu



Kansainvälinen yhteistyö

- Esikuvat maailmalta
- Laadukas leiritys ja harjoittelu
- Osana kansainvälistä urheiluperhettä
- Kovat kilpailut kehittävät ja kasvattavat



Korkeanpaikan harjoittelu

- Terveenä ja palautuneena leirille
- Ensimmäinen viikko kevyesti, kontrolliharjoitukset
- Ei uusia harjoitteita, kokeilut kotona
- Kevennys lopussa

Seuranta keskeisessä roolissa:

- Verikokeet: TVK, ferritiini, transferriniireseptori, CRP ym.
- Hemoglobiinimassa ja plasmatilavuus ennen ja jälkeen leirien
- Happisaturaatio
- Unen määrä ja laatu
- Seurantalomake

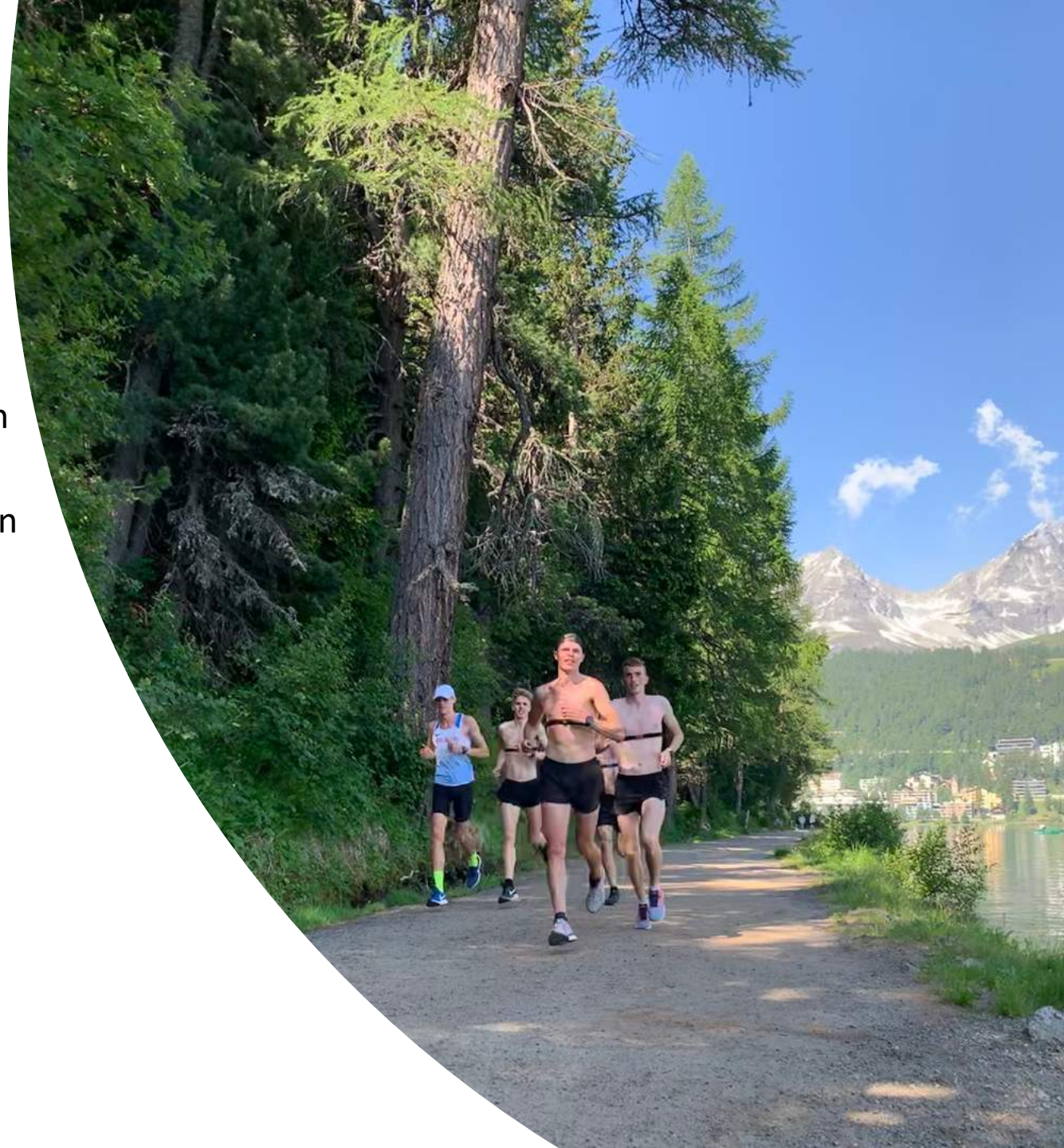
Kaikkein tärkeintä seurantaa on jutella urheilijan kanssa ja käydä läpi tunteukset ja tehdä selkeitä päätöksiä



Nousujohteinen harjoittelu

- Viikkorytmitys: **kaksi kovaa/yksi kevyt** aluksi, siirtyminen **kolme kovaa/ yksi kevyt**
- Kovat päivät **ti, to ja la**. Mahdollistaa harjoittelun useiden maiden juoksijoiden kanssa
- Harjoitusten tarkka seuranta: laktaatti, syke, nopeus
- Estetekniikan parantaminen -> liikkuvuus ja taito
- Juoksuaskeleen hiominen radalle (Voima, liikkuvuus, lajitekniikan ymmärrys)

Yksi muutos harjoitteluun ja olosuhteisiin kerrallaan -> helpompi arvioida miten muutos vaikuttaa

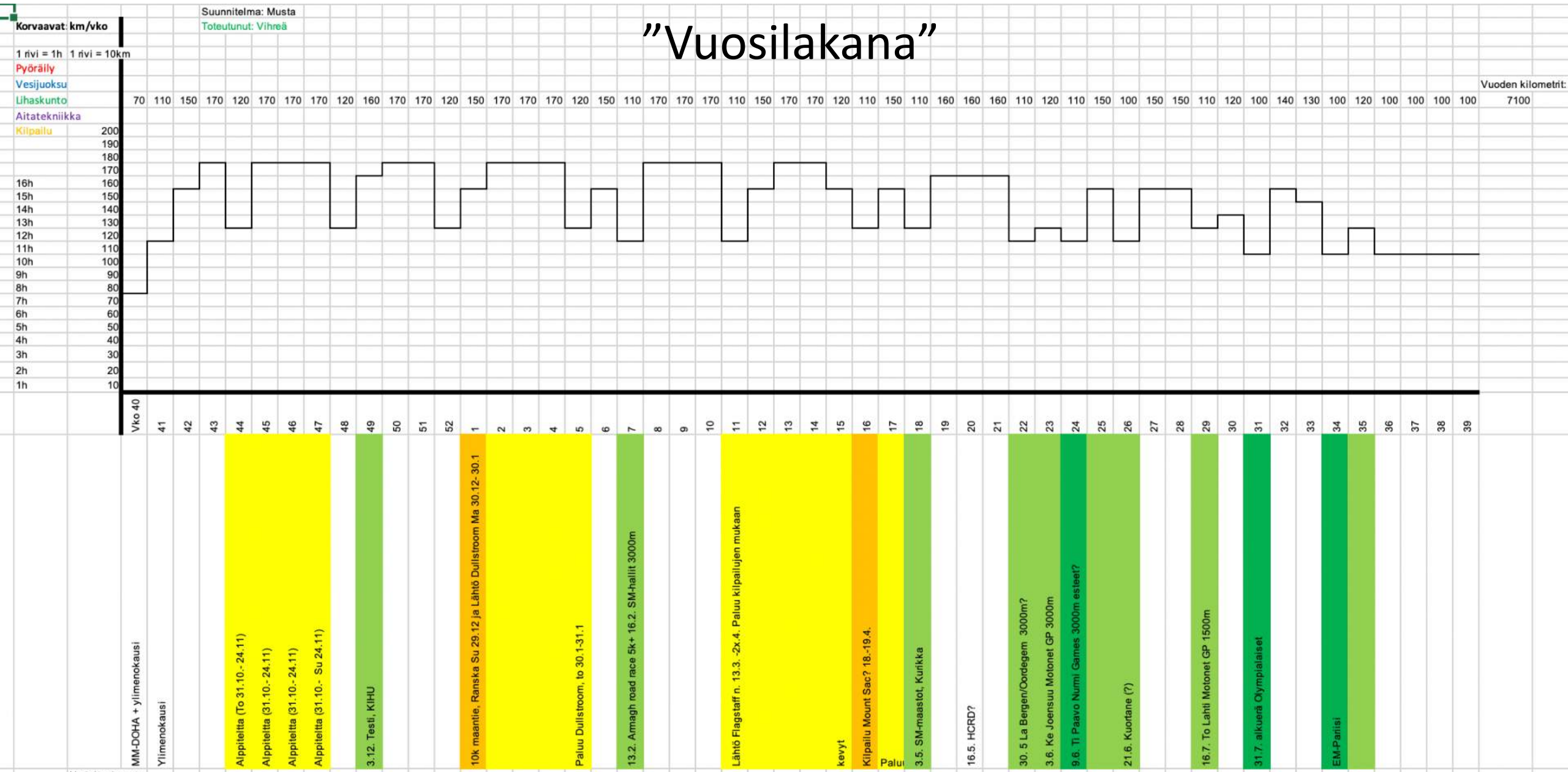


Nousujohteinen harjoittelu

- Juoksuharjoittelua 2016-2017 n. 5000 km -> 6200 km -> 6800 km -> 2019- 2020 7000 km
- Vauhtikestävyuden osuus on suuri: pk-kaudella **15%** (2016-2017) -> n. **25%** (2019-2020)
- Neljän vuoden suunnitelmassa 2019-2020 oli tarkoitus lisätä MK-harjoittelua ympäri vuoden, mutta havainnot matkan varrelta tukivat muuta -> tupla-vk
- Vaiheittainen siirtyminen



"Vuosilakana"



Peruskuntokausi

- Loka-joulukuu ja maaliskuuhuhtikuu ovat peruskestävyys- ja vauhtikestävyyspainotteisia
- Lyhyt kvk ja jaksot päättyvät pidempään kilpailuun
- EM-maastot syyskauden huipentuma ja erinomainen testi jakson jälkeen



Kova viikko 2 (46) Font Romeu 2018

12.11 Ma ap: 8km kevyt+ aitakävelyt+ koordit+ kevyet loikat (150kpl)+ 2x4x80m nopeus+ 2km kevyt
ip: 10km kevyt

13.11 Ti ap: 4km verr.+ **12km reipas-kova** (ka 3.20, lakt: 2,8)+ 4km verr.
ap: 10km kevyt

14.11 Ke ap: 20km kevyt+ lihaskunto
ip: 45min pyörä

15.11 To ip: 4km verr.+ **9km reipas (n. 3.25, lakt: 2,0) + 8x30s ylämäki/hölkä alas ja 15s odotus**+ 4km verr.
ip: 10km kevyt

16.11 Pe ap: 12km kevyt+ liikkuvuus+ lihaskunto (Juha)
ip: 10km kevyt

17.11 La ip: 4km verr.+ 3x100m+ **10x1km VK- MK /90s** (vedot: 3.02-2.56)+ 4km verr.
ip: 10km kevyt

18.11 Su ap: 25km kevyt

Yhteensä: 177km+ 45min pyörä VK: 21km MK: 10km
NK: 1500m N: 600m

Kova viikko 2 (47) Pajulahti 2020

16.11 Ma ap: 10 km kevyt
ip: 10 km kevyt+ liikkuvuus+ koordit+ aitadrillit: aitakävely 10x5 aita+ aitalaukka molemmin puolin 3x4 aita+ aitajuoksu 4x molemmin puolin 3 aita + 5x100m rennosti

17.11 Ti ap: 3 km verr.+ **5 x 6min vk/1.30** (3.15 -3.10) (lopussa alle 2,0 lakt.)+ 3km verr.
ip: 4km verr. + **10 x 1000m vk/1min (3.02- 2.55)** (lakt. alle 3,5) + 3km verr.

18.11 Ke ap: 20 km kevyt
ip: huolellinen liikkuvuus (jooga) 30-45min

19.11 To ap: 4 km verr.+ **5 x 6min (1.8km)/1.30** (n. 3.15 -3.10 min/km) (alle 2,0 lakt.)+ 3 km verr.
ip: 4 km verr.+ **25 x 400 m /45/1.30-2 min** (n. 70- 68s) **lakt.otossa (lakt. alle 3,5 lopussa, n. 69-67,5s vedot)**+ 3 km verr

20.11 Pe ap: 12 km kevyt+ liikkuvuus+ lihaskunto Juha (vaaleat)
ip: 45 min pyörä

21.11 La ap: 10 km kevyt
ip: 4 km verr+ **2 x 10 x 200m (LUNTA MÄKI-> RATA. SARJAT 30 -29s ja 29-28s) pal. 60s /2-3 min (lakt. tavoite lopussa: 8)**+ 4 km verr.

22.11 Su ap: 20km kevyt
ip: 20 min pyörä + **voima:** (alkuun keskivartalon pidot: lantionnosto selällään jalan ojennuksella, lankku, kylkilankku), syvät kyykyt tangolla 3x 12, kyykky 1x 10, yhden jalan kyykky vaparilla 4 x 6+ rinnalleveto lämmittelyt+ 3x 6+ pallon päällä takareidet 3x10+ pohjeliike soleus: 3x10 (polvet koukussa)+ 2 km kevyt

Yhteensä: PK: km VK: km MK: NK: N:

KVK ja kilpailukausi

- Laadukkaat nopeuskestävyysharjoitukset ja spesifit esteharjoitukset
- Kovien harjoitusten rytmitys harvenee, jotta elimistö ehtii palautua
- Väliin ylläpitävää vauhtikestävyyttä
- Rytmitys väljenee esim. 10 päivän jaksolle ja oikeastaan kilpailut rytmittävät harjoittelua
- "A- ja B-kilpailut". A-kilpailuihin kevennetään, B-kilpailut juostaan harjoittelun lomassa



Kevät 2018

12.5 Su ap: 4km verr.+ 1min kova+ aitakävely+ 4x100m+ **5x 800m aidoilla/2min**

(2.20-2.13)+ 3km verr.

ip: 45min vesijuoksu

Yhteensä: n. 150km+ 45min VJ

PK: km

VK: km

MK:

Kova-kevyt viikko (20)

13.5 Ma ap: 10km kevyt+ lihaskunto

ip: 10km kevyt

14.5 Ti ap: 10km kevyt

ip: 6km verr.+ kentällä venyttelyä+ koordeja+ aitoja: aitakävely (72cm)

8x5 aitaa+ aitalaukka (72cm) 6x3 aitaa+ aitajuoksu (91cm) 6x3 aitaa (3 krt molemmin puolin)+ keskivartalo lihaskunto+ 3km verr.

15.5 Ke ap: 10km kevyt

ip: 4km verr.+ **3x3km/2min** (ajat: 9.40 lakt: 1,1 (ka 152); 9.15 lakt: 2,3, ka

167; 9.10, lakt: 3,7 ka 169)+ 3x100m rullaus+ 4km verr.

16.5 To ap: 18-20km kevyt

17.5 Pe a: 5km kevyt

p: 4km kevyt+ 1min aukaisu+ koordit+ rullaukset+ **3x800m/2min** (2.08-

2.05)+ **4x400m/1.30 (62-61s)**+ 4km verr.

18.5 La Lepo

19.5 Su ap: 8km kevyt+ lihaskunto

ip: 8km kevyt

Yhteensä: 125km

PK: km

VK: km

MK: -

NK:

N:

Kova viikko (22) 2020

25.5 Ma ap: 10 km kevyt

ip: 10 km kevyt+ aitadrillit: aitakävely 10x5 aitaa+ aitalaukka

molemmin puolin 3x4 aitaa+ aitajuoksu 4x molemmin puolin 3 aitaa. + 3x100m rennosti lihaskunto Juha (harmaat liikkeet)

26.5 Ti ap: 10 km kevyt

ip: 4 km verr.+ **1 min kova+** retkuttelut+ 3x 100m+ **6 x 800m/**

2min (2.10, 2.08, 2.06, 2.05, 2.04, 2.03)+ 5 x 400m/1.30 (59-57s)

27.5 Ke ap: 20 km kevyt

ip: huolellinen liikkuvuus (jooga) 30-45min

28.5 To ap: 3 km verr.+ **5 x 6min (n. 3.15- 3.07)/ 90s** (n. 3.20-3.15) (alle 2,5 lakt.)+ 3 km verr.

ip: 4 km verr. + **10 x 1000m vk/1min (3.00-2.55)** (lakt. alle 3,5) + 3 km verr.

29.5 Pe ap: 10 km kevyt+ liikkuvuus+ lihaskunto Juha (vaaleat)

ip: 10 km kevyt+ 5x100m rullaus

30.5 La ap: 10 km kevyt+ huolellinen liikkuvuus

ip: 10 km kevyt+ 5x100m rullaus

31.5 Su ap: 10km kevyt

ip: 4km verr.+ 1min aukaisuveto+ liikkuvuus ja koordit+ 3x100m rullaus

+10x300m/ 1.40 (43 – 40s) + 4km verr.

Yhteensä: n. km

PK: km

VK: km

MK:

NK:

N:

Topi Raitanen 24v.

	2020 (24v.)	2019	2018	2017	2016 (20v.)
•					
•					
• 800m:	-	1.48,93	-	-	1.56.11 (-15)
• 1500m:	3.38.88	3.41.88	3.45.03	3.46.85	3.51.58i
• 3000m	7.52.89	7.52.82	8.05,93	-	-
• 3000m ej:	8.16.57	8.21.47	8.28.48	8.37.43	8.52.75 (-15)
• 5000m (road)	-	13.43	14.22		

AIKUISTEN ENNÄTYKSET

2013	Tuusula/H	23.8.2006
2014	Hyvinkää	24.7.2005
2012	Otaniemi	24.3.2007
2012	Lappeenranta	23.8.2018
2013	Espoo/A	5.12.2011
2013	Pajulahti	12.3.2013
2018	Kuortane	1.8.2020
2013	Helsinki	3.2.2018
2012	Joensuu	24.7.2019
2011	Glasgow GBR	1.3.2019

▲ KAUDELLA 2020

Valitse kausi  Tuloksia väliltä 2005-2020

1500 m

3:42.27 **kk** 1 [harjucup](#) [Jyväskylä](#) 13.6.
SB

3:40.35 **kk** 1rA [motonet gp](#) [Jyväskylä](#) 8.7.
PB

3:38.88 **kk** 2rA [motonet gp](#) [Kuortane](#) 1.8.
PB

3000 m

7:52.89 **kk** 1 [uusi alku](#) [Lahti](#) 7.6.
SB

5000 m

14:13.52 **kk** 1 [mo](#) [Tampere](#) 5.9.
PB

3000 m esteet/steeples

8:30.53 **kk** 1 [motonet gp](#) [Lahti](#) 15.7.
SB

8:22.45 **kk** 1 [PNG](#) [Turku](#) 11.8.
SB

8:16.57 **kk** 6 [timantti](#) [Monaco MON](#) 14.8.
PB



Aikuisten SM-mitalit merkitty k

Ulkona

3000 m

2012 SM-16

2013 SM-17

5000 m

2014 SM-19

10 km tiejuoksu/RR

2015 SM-19

3000 m esteet/steeples


2015 SM-19

2017 SM 

2018 SM 

2019 SM 

4x1500 m

2018 SM  HKV

4 km maastojuoksu/CC

2012 SM-17

2013 SM-17

2016 SM 

2017 SM 

2019 SM 

KIITOS!

