



# Euroopan mestari Topi Raitanen

Janne Ukonmaanaho

22.11.2022

Kestävyysseminaari Pajulahti

# Valmennussuhteen alku

- Muutin Oulusta Klaukkalaan talvella 2016
- Topi pyysi kesällä 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

# Valmentako vaiko **ei valmentaa**?

- Urheilijana takana oli 16 vuotta kaksi kertaa päivässä harjoittelua
- Elämä oli rytmittynyt pitkälti urheilun ympärille
- Kaksi pientä lasta, hammaslääketieteen ja fysioterapian opinnot
- Aloitin New Balancella tallipäällikkönä
- Halu kokea ja nähdä elämää eri näkökulmasta tutun urheilumaailman lisäksi
- **Topi – yksi lahjakkaimmista urheilijoistamme, riittääkö aika, kokemus ja osaaminen?**

# Valmentaa ko vaiko ei valmentaa?

- Kiitollinen omasta urasta ja välitän lajista – halu jakaa tietoa eteenpäin
- Lajiyhteisö on minun perhettäni – halu olla mukana jatkossakin
- Olin kiertänyt maailmalla, jutellut ja nähnyt – tunsin kansainvälisen ympäristön hyvin
- Tunsin lajiryhmämme toiminnan vahvuudet ja kehittämisen paikat
- Nyt olisi paikka ajaa uudistukset, mistä olin puhunut ja mitkä olivat mielessä
- **Tärkeintä – opin tuntemaan Topin ja meillä oli pirun kivaa yhdessä**

# Note to myself

- You are in charge
- You listen
- You organise
- You are responsible
- You do not know it all
- You educate and develop yourself
- You ask for help
- You handle winning and losing
- You are patient and you believe
- You show CLASS ACT



# "You do not know it all"

Valmentaja Janne  
Ukonmaanaho

Manageri Anssi ja  
Topi Raitanen

Kilp.manageri Jasper  
Buitink/ Janne  
Ukonmaanaho

Lääkäri Maarit  
Valtonen (HUY)

Fysioterapia Juha  
Koistinen  
(Urhea/SUL)

Hieronta/fysioterapia  
Heli Liimatta ja  
Tommi Liikanen

Fysiologi Juha  
Peltonen (HULA),  
Esa Hynynen (KIHU)

Lääkäri (Ortopedia)  
Ilkka Räsänen (SUL)

Psykologi  
Hannaleena  
Ronkainen

"You ask for help"



# Peruspilarit kehittymiseen

- Säännöllinen unirytmilepo
- Säännöllinen harjoittelurytmi
- Säännöllinen ruokailurytmi
- Katse eteenpäin
- Positiivinen ilmapiiri
- Keskusteluyhteys ja luottamus urheilijan ja valmentajan välillä
- Suunnitelmallisuus
- Toteutuksen seuranta
- Toimiva harjoitteluympäristö ja apu lähellä





# Kehityskohteet - Kolme pointtia

- Laktaattiperustainen vauhtikestävyysharjoittelu
- Kansainvälinen yhteistyö ja kovat kilpailut
- Korkean paikan leiritys ja tarkka seuranta



# 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: siirtyminen laktaattiperusteiseen vauhtikestävyys harjoitteluun, 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->2019 n. 5000 km -> 6200 km -> 6800 km -> 2019- 2020 7000 km, 2020-2021 7100 km
- Vauhtikestävyuden osuus on suuri: pk-kaudella **15%** (2016-2017) -> n. **25%** (2019-2020).  
Siirtyminen säännöllisesti tupla-vk-harjoitteluun.
- Neljän vuoden suunnitelmassa 2019-2020 oli tarkoitus lisätä MK-harjoittelua ympäri vuoden, mutta havainnot matkan varrelta tukivat muuta -> jatkettiin vk-linjalla ja lisäten sitä -> **tupla-vk**
- Vaiheittainen siirtyminen!





# Lähtökohta kaudelle 2021- 2022

- Tokiossa 8. ja paras eurooppalainen
- Kehittynyt vuosi vuodelta
- Ei isompia vammoja viimeisen kuuden vuoden aikana
  - -> mahdollistanut harjoittelun nostamisen kansainväliselle tasolle





# KVK ja kilpailukausi

- Laadukkaat nopeuskestävyysharjoitukset ja spesifit esteharjoitukset
- Koviin 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





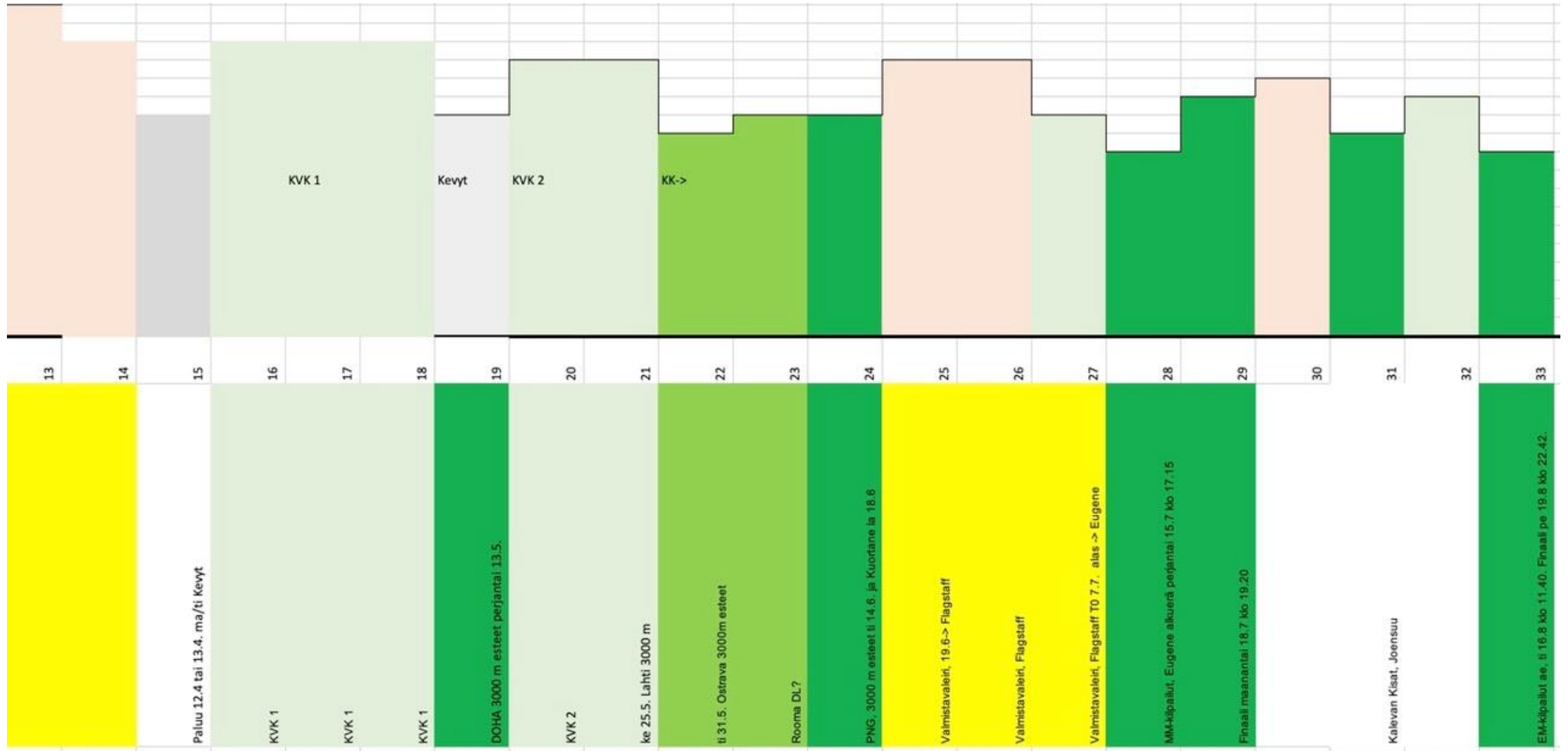
# Kahden arvokisan vuosi

- MM-Oregon 15.7. alkuerä ja 18.7. finaali
- EM-München 16.8. alkuerä ja 19.8. finaali
- Kuinka rytmittää kausi korkeanpaikan leireineen?





# KVK ja kilpailukauden suunnitelma 2022



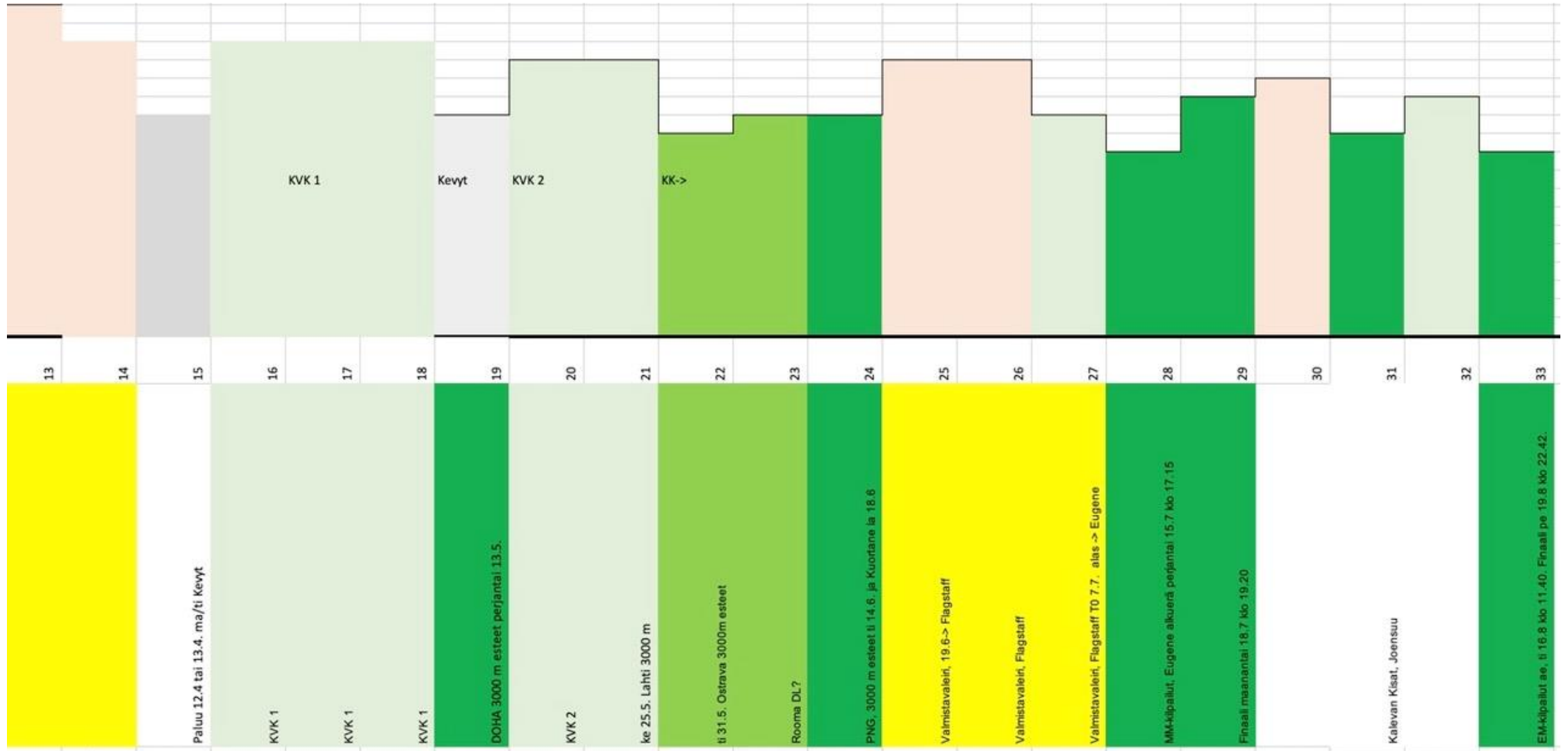
## Kova viikko (16)

- 18.4 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
- 19.4 Ti ap: 10 km kevyt  
ip: 4km verr. + 1 min aukaisu + 3 x 100m rullaus+ 6x 800 m/ 2min Ekat 5 kpl aidoilla, viimeinen ilman. (ajat: 2.12- 2.10 ja 2.01,6), 5 min sarja pal. + 4x 400 m/ 90s (59-56s, vika oli 55,8s). + 3 km verr.
- 20.4 Ke ap: 15 km kevyt  
ip: huolellinen liikkuvuus (jooga) 30-45min
- 21.4 To ap: 10 km kevyt  
ip: 4 km verr. + 5 x 2 km vk/ 60 s (6.25- 6.10) (lopussa alle 3,0 lakt.)+ 3km verr.
- 22.4 Pe ap: 12 km kevyt+ liikkuvuus+ lihaskunto Juha (vaaleat)  
ip: 10 km kevyt+ 5 x 100m rullaus+ aitoja hiukan
- 23.4 La ap: 10 km kevyt  
ip: 4 km verr. + 10 x 300 m/ 90- 100 s. Ajat: 43- 41 s + 4 km verr. HUOM!! Oulussa kenttä kiinni, vaihtui 15 x 200m, kun Kempeleessä kenttä oli sulamassa.
- 24.4 Su ap: 20km kevyt  
ip: 3-4 km verr. + 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 lämmittely+ 3x 6+ pallon päällä takareidet 3x10 + pohjeliike soleus: 3x10 (polvet koukussa)+ 2 km kevyt
- Yhteensä: PK: km VK: km MK: NK: N:

## Kova viikko (18)

- 2.5 Ma ap: 10 km kevyt  
ip: 10 km kevyt+ aitadrillit: aitakävely 10x5 aitaa+ aitalaukka molemmin puolin 3x4 aitaa+ aitajuoksu 4x molemmin puolin 3 aitaa. + 3-5 x100m rennosti
- 3.5 Ti ap: 8 km kevyt  
ip: 4 km verr. + koordit+ 3x 100 m+ 5 x 1000 m vk / 60s vk (3.05-3.00)+ 5 x 300 m / 1.30. Ajat: 43,0 -42,0 + 3 km verr.
- 4.5 Ke ap: 12 km kevyt  
ip. Jooga/huolellinen liikkuvuus
- 5.5 To ap: 8 km kevyt  
ip: 4km verr. + 10 x 1000 m vk/1min (3.05- 2.57) (lakt. alle 3,0) + 3km verr.
- 6.5 Pe ap: 8 km kevyt  
ip: 8 km kevyt
- 7.5 La a: 5- 6 km verr  
ip: 4 km verr. + 1min aukaisuveto+ liikkuvuus ja koordit+ 3x100m rullaus + 5x 800m ( 3 aidoilla 2.12- 2.10 ja kaksi sileää: 2.04, 2.02) + 3x 400m/1.30 (58 - 56 s) + 3 km verr.
- 8.5 Su lepo
- Yhteensä: PK: km VK: km MK: NK: N:

# KVK ja kilpailukauden suunnitelma 2022





### Kova viikko (25)

- 20.6 Ma ap: 8 km kevyt  
ip: 10 km kevyt
- 21.6 Ti ap: 10 km kevyt+ 5 x100m kevyt rullaus+ kevyt keskivartalo lihaskunto  
ip: 10 km kevyt
- 22.6 Ke ap: 10 km kevyt  
ip: 7 km kevyt+ aitatreeni+ 5 x100m rullaus+ 1-2 km verr.
- 23.6 To ap: 10 km kevyt  
ip: 3 km verr.+ 6 x 1 km vk / 60s pal. (Todella kevyt, 3.20-3.15)+ 3 km verr.
- 24.6 Pe ap: 10 km kevyt+ kevyt keskivartalo lihaskunto  
ip: 10 km kevyt
- 25.6 La ap: 10 km kevyt  
ip: 4km verr. + 10x 1000 m / 1 min vk (3.10-3.02)+ 3 km verr.
- 26.6 Su ap: 10 km kevyt+ aitadrillit: aitakävely 10x5 aitaa+ aitalaukka molemmin puolin 3x4 aitaa+ aitajuoksu 4x molemmin puolin 3 aitaa. + 3-5x100m rennosti  
ip: 10 km kevyt
- Yhteensä: PK: km VK: km MK: NK: N:

### Kova viikko (26)

- 27.6 Ma ap: 10 km kevyt  
ip: 4 km verr.+ 10 x 300 m / 1.30 + 3 km verr.
- 28.6 Ti ap: 18 km kevyt  
ip: huolellinen liikkuvuus (jooga) 30-45min
- 29.6 Ke ap: 10 km kevyt  
ip: 4 km verr. + 10x 1000 m / 1 min vk (3.08-3.00)+ 3 km verr.
- 30.6 To ap: 10 km kevyt+ aitatreenit+ liikkuvuus+ 5x 100m rullaus  
ip: 10 km kevyt+ lihaskunto Juha (vaaleat)
- 1.7 Pe 4 km verr.+ 1min aukaisuveto+ liikkuvuus ja koordit+ 3x100m rullaus + 5x 800m (3 aidoilla 2.12- 2.10 (toteutus: kaikki 2.11-2.10) ja kaks sileää 2.04, 2.02 ja 2.00) + 3x 400m/1.30 (57,5 - 55,5 s) + 3 km verr.
- 2.7 La ap: 10 km kevyt  
ip: 10 km kevyt
- 3.7 Su ap: 10 km kevyt+ aidat+ 5x 100m rullaus+ kevyt lihaskunto  
ip: 10 km kevyt
- Yhteensä: PK: km VK: km MK: NK: N:

### Kova viikko (27)

- 4.7 Ma ap: 8 km kevyt  
ip: 4 km verr.+ koordit+ **10 x 200m /75s**+ 3 km verr.
- 5.7 Ti ap: 8 km kevyt+ aidat  
ip: 10 km kevyt
- 6.7 Ke ap: 8 km kevyt  
ip: 4 km verr.+ **8 x 1000m /60s** (Helppo!, 3.12-3.05)+ 3 km verr.
- 7.7 To Matkustus Flagstaff-> Eugen  
10 km kevyt
- 8.7 Pe ap: 8 km kevyt  
ip: 8 km kevyt
- 9.7 La ap: 4 km verr.+ 1min aukaisuveto+ liikkuvuus ja koordit+ 3x100m rullaus + **5x 800m (3 aidoilla 2.12- 2.10 (toteutus: kaikki 2.11-2.10) ja kaks sileää 2.04, 2.02 ja 2.00) + 3x 400m/1.30 (57,5 - 55,5 s) + 3 km verr.**  
ip: 6 km kevyt verkka
- 10.7 Su lepo

Yhteensä: km PK: km VK: km MK: NK: N:

### Kisaviikko (28)

- 11.7 Ma a: 8 km kevyt  
ip: 8 km kevyt
- 12.7 Ti ap: 8 km kevyt  
ip: 2 km verr.+ **3 km reipas** (3.06 min/ km) + **5 x 200m / 90s ( 29,5- 28,5 s)** + 3 km verr.
- 13.7 Ke ap: 6 km kevyt+ koordit+ aitadrillit+ aitajuoksu+ 4 x 100 m rullaus piikkareilla  
ip: 6 km kevyt
- 14.7 To ip: 8 km kevyt+ koordit+ 4 x 100 m rullaus
- 15.7 Pe ap: 4-5km verr.+ retkuttelut+ 3-4x100m  
ip: 4 km verr.+ **1min kisavauhtia**+ retkuttelut+ 4-5 x100 m + **3000 m esteet**  
**Alkuerä, MM-kisat, Eugen. Sijoitus: aika: + 3 km verr.**
- 16.7 La ap: 6 km kevyt  
ip: 6 km kevyt
- 17.7 Su ip: 6 km kevyt+ kevyet koordit+ aitajuoksu, muutamia ylityksiä+ 4 x 100m rullaus + 1-2 km verr.



## MM-fiasko "You are in charge"

- Tutkimukset ja datan keruu, analyysi ja toimintasuunnitelma
- Harjoituksellisesti ei ollut muuttamisen tarvetta, pitäydyimme suunnitelmassa
- Rauhoita ja vakuuta ympäristö
- Kalevan kisojen rooli korostui
- Harjoituksissa entistä tarkempi vauhtikontrolli
- "You are responsible"





- 2018 ja 2020

**800 m**  
1:48.92 **PB** 2rA motonet gp Lappeenranta 23.8.2018

**1500 m**

3:49.63i **kk** 1r2 helsy Helsinki 3.2.2018  
**PB**  
3:45.03 **kk** 2rA motonet Espoo/Le 13.6.2018  
**PB**  
3:41.88 **kk** 8rA motonet gp Lapinlahti 28.7.2018  
**PB**  
3:45.45 1 mo Tampere 1.9.2018

**3000 m**

8:16.14i **PB** 1 SM Helsinki 18.2.2018  
8:05.98 **kk** 1 motonet Kuortane 23.6.2018  
**PB**  
8:30.29 1rA iltavaloj Kokkola/U 14.9.2018

**3000 m esteet/steeple**

DNF ifam Oordegem BEL 27.5.2018  
8:36.67 **kk** 8 PNG Turku 5.6.2018  
**PB**  
8:51.19 3 copenh.ag København DEN 26.6.2018

8:31.91 **kk** 2 motonet gp Joensuu 4.7.2018  
**PB**  
8:44.28 1 SM Jyväskylä 22.7.2018  
8:28.48 **kk** 1h1 EM Berlin GER 7.8.2018  
**PB**  
8:40.11 8 EM Berlin GER 9.8.2018  
8:49.87 1 mo Tampere 31.8.2018

▲ KAUDELLA 2020

2020 Tuloksia väliltä 2005-2022

**1500 m**

3:42.27 **kk** 1 harjucup Jyväskylä 13.6.2020  
**SB**  
3:40.35 **kk** 1rA motonet gp Jyväskylä 8.7.2020  
**PB**  
3:38.88 **kk** 2rA motonet gp Kuortane 1.8.2020  
**PB**

**3000 m**

7:52.89 **kk** 1 uusi alku Lahti 7.6.2020  
**SB**

**5000 m**

4:13.52 **kk** 1 mo Tampere 5.9.2020  
**PB**

**10000 m esteet/steeple**

8:30.53 **kk** 1 motonet gp Lahti 15.7.2020  
**SB**

8:22.45 **kk** 1 PNG Turku 11.8.2020  
**SB**

8:16.57 **kk** 6 timantti Monaco MON 14.8.2020  
**PB**



- 2021 ja 2022

<b>1500 m</b>					
3:38.48	<b>kk</b>	1rA	motonet gp	Jyväskylä	2.6.2021
	<b>PB</b>				
DNF		rA	motonet gp	Kuortane	26.6.2021
<b>3000 m</b>					
8:07.38i	<b>kk</b>	1r1/1	SM	Jyväskylä	21.2.2021
	<b>SB</b>				
7:49.00	<b>kk</b>	1	motonet gp	Joensuu	14.7.2021
	<b>PB</b>				
DNF			motonet gp	Lahti	19.8.2021
<b>5000 m</b>					
14:06.15	<b>kk</b>	7	meet de t	Toulon FRA	26.2.2021
	<b>PB</b>				
<b>3000 m esteet/steeples</b>					
8:35.82	<b>kk</b>	9	müller gp	Gateshead GBR	23.5.2021
	<b>SB</b>				
8:19.57	<b>kk</b>	1	PNG	Turku	8.6.2021
	<b>SB</b>				
8:38.30		1	ETeamCh	Cluj-Napoca ROM	20.6.2021
DNF			timantti	Stockholm/S SWE	4.7.2021
8:19.17	<b>kk</b>	2h3	OK	Tokyo JPN	30.7.2021
	<b>SB</b>				
8:17.44	<b>kk</b>	8	OK	Tokyo JPN	2.8.2021
	<b>SB</b>				
8:42.00		13	timantti	Paris FRA	28.8.2021
DQ			SM	Tampere	29.8.2021
8:39.00		1	mo	Stockholm SWE	5.9.2021

2022 Tuloksia väliltä 2005-2022

### 1500 m

3:43.84 **SB** 5rA motonet gp Kuortane 18.6.

### 3000 m

7:53.61 **kk** 1 motonet gp Lahti 25.5.  
**SB**

### 3000 m - oversized/ylipitkä rata

7:57.46i **kk** 1 SM Kuopio 20.2.  
**PB**

### 3000 m esteet/steeples

8:38.75 **kk** 11 timantti Doha 13.5.  
**SB**

8:24.62 **kk** 7 gspike Ostrava CZE 31.5.  
**SB**

8:19.34 **kk** 3 PNG Turku 14.6.  
**SB**

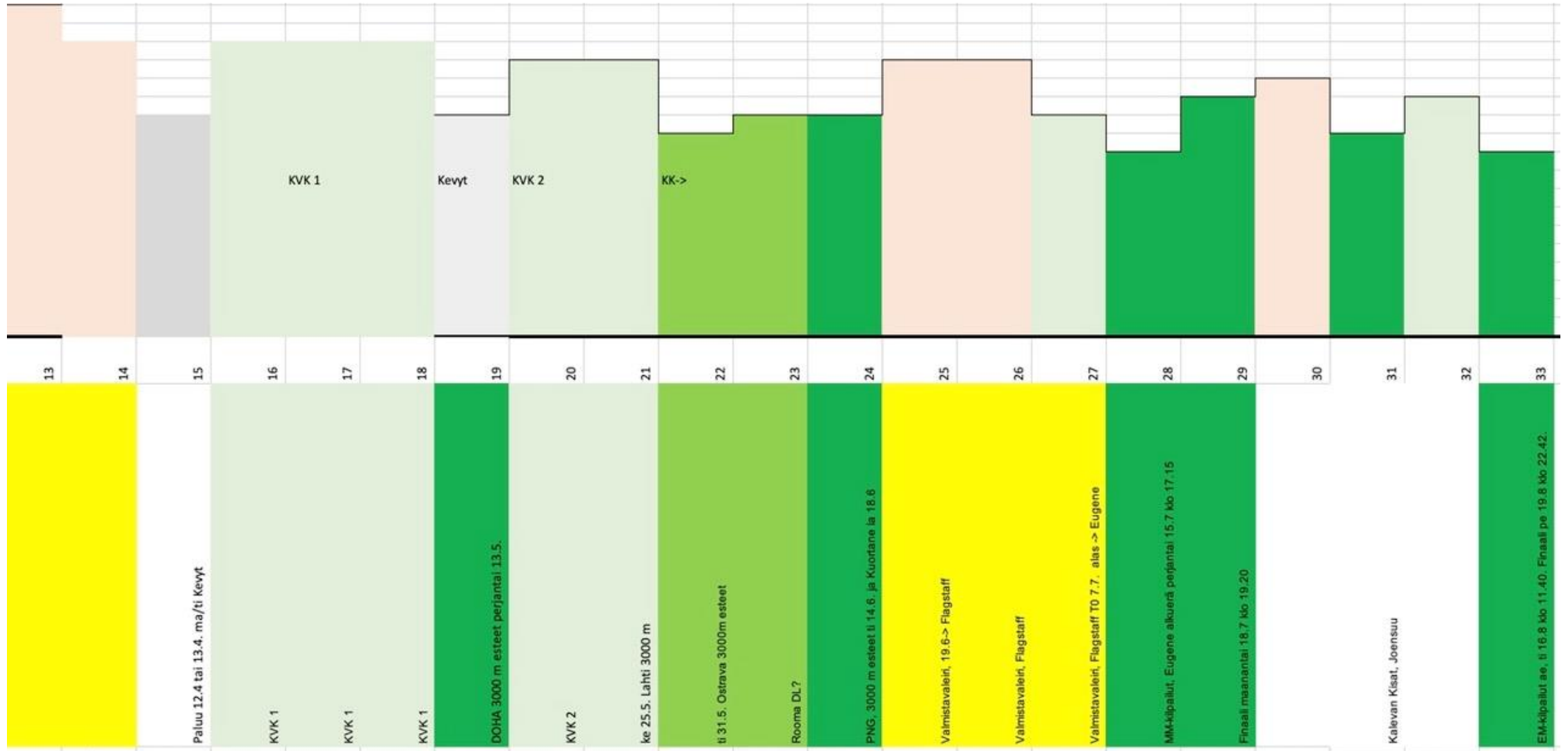
8:43.01 13h3 MM Eugene, Ore. USA 15.7.

8:21.10 1 SM Joensuu 6.8.

8:33.51 5h2 EM München GER 16.8.

8:21.80 1 EM München GER 19.8.

# KVK ja kilpailukauden suunnitelma 2022



### Kova viikko (30)

- 25.7 Ma ap: 10 km kevyt  
ip: 10 km kevyt+ lihaskunto (harmaa)
- 26.7 Ti ap: 10 km kevyt  
ip: 4 km verr.+ **2 x 8x 200m** /75s/5min (vedot 29,5-28,5s)+ 3 km verr.
- 27.7 Ke ap: 15 km kevyt
- 28.7 To ap: 4 km verr.+ **6x 5 min vk**/60s+ 3 km verr.  
ip: 4 km verr.+ **8 x 1km vk** /60s + 3km verr.
- 29.7 Pe ap: 10 km kevyt  
ip: **8km** kevyt+ aitatreeni+ 5x100m (n. 14s)
- 30.7 La ap: **8km** kevyt  
ip: 4 km verr.+ 1min aukaisu+ **8x 600m /2min** (1.38->1.33)+ 3km verr.
- 31.7 Su 15 km kevyt

Yhteensä: km                      PK: km                      VK: km                      MK:                      NK:                      N:

### Kisaviikko (31)

- 1.8 Ma ap: 8 km kevyt  
ip: 4 km verr.+ vauhtileikkely **4x (90, 60, 30s)/60s** + 3 km verr.
- 2.8 Ti ap: 10 km kevyt  
ip: 10 km kevyt
- 3.8 Ke ap: 8 km kevyt  
ip: 3 km verr. + **5 x 1km/ 75s (3.05-3.02)+ 5 x100 m rullaus**+ 3 km verr.
- 4.8 To ap: 8 km kevyt  
ip: 10 km kevyt
- 5.8 Pe |  
ip: **8km** kevyt+ 4x 100m rullaus
- 6.8 La ap: 4-5km verr.+ retkuttelut+ 3-4x100m  
ip: 4 km verr.+ 1min aukaisu+ 4x 100m + **3000 m esteet, Kalevan kisat (solo 8.21)**  
+ 4 km verr.
- 7.8 Su 15 km kevyt

Yhteensä: km                      PK: km                      VK: km                      MK:                      NK:                      N:



### Kova viikko (32)

8.8 Ma ap: 2km verr. + 8 km aer.kynnys (TV) n. 3.30 min/km  
ip: 8 km kevyt

9.8 Ti ap: 12 km kevyt+ lihaskunto harmaa

10.8 Ke ap: 8 km kevyt  
ip: 4 km verr.+ 1 min aukaisu+ 4 x 100m rullaus+ **10x 300 m, käsijarru!/100s (n. 44-43s)**+ 4 km verr.

11.8 To Lepo

12.8 Pe ap: 8 km kevyt  
p: Matkustus Munchen  
ip: 8km kevyt+ 4x 100m rullaus

13.8 La ap: 5 km verr.  
ip: 3 km verr. + **5x 1 km vk/60s** (3.05 min/km)+4x100m (n. 13,5-14s) +3 km verr.

14.8 Su ap: 6km kevyt+ aitoja kevyesti  
ip: 6km kevyt

Yhteensä: km PK: km VK: km MK: NK: N:

### Kisaviikko (33)

15.8 Ma ip: 8 km kevyt+ 4x 100m rullaus

16.8 Ti ap: 4-5km verr.+ retkuttelut+ 3-4x100m  
ip: 4 km verr.+ 1min aukaisu+ 4x 100m + **3000 m esteet, alkuerä EM-Munchen**+ 4 km verr.

17.8 Ke ap: 6 km kevyt  
ip: 6 km kevyt

18.8 To ip: 8 km kevyt+ 3 x 100m rullaus

19.8 Pe ap: 4-5km verr.+ retkuttelut+ 3-4x100m  
ip: 4 km verr.+ 1min aukaisu+ 4x 100m + **3000 m esteet, finaali EM-Munchen**+ 4 km verr.

20.8 La Lepo

21.8 Su 15 km kevyt

Yhteensä: km PK: km VK: km MK: NK: N:



“You handle winning and losing”