

EETU KARVONEN

Nopeuskestävyys uinnissa

Race Pace:  
Yksilöllinen lähestyminen  
harjoitteluun



# Miksi aihe?

Maailman huipulle monta reittiä

- Fysiologian merkitys vs. 14v. tekee maailmanennätyksen
- > uinti vain on erilainen laji

Maailmanhuiput harjoittelevat huippuvaiheessa HYVIN eri tavoin

- Voluumi 10 km <---> 100 km / vko (100-200m uimareilla)

Uinnin kulttuuri ja "mytologia"

- Lähes kaikki huiput, varsinkin 200m, harjoitelleet "Speed Through Endurance" mallissa

Osalle uimareita tämä ei kuitenkaan toimi..

MIKSI??

# Tavoitteet

Historiaa - miksi uinnissa harjoitellaan niinkuin on perinteisesti totuttu

Uinnin erityispiirteet --> miksi maalajien lähestyminen ei "toimi" uinnissa

- tai miksi uinnissa menestytään niin eri harjoitustavoilla

- miksi fysiologinen "Malli" ei ole niin tärkeää

Eetun malli 100-200 uimareille

- Endurance through Speed

Rakenne yksilöintiin

- harjoitusdatan kautta tuloksiin

- kuinka itse teen

# Historiaa



<1960

Intervalli harjoittelua (a' la Gerschler, Igloi jne.).  
Lyhyet harjoituskaudet  
"Amatööriurheilua"



1960-1980

Forbes Carlile, George Haines

"Speed through endurance"  
Harjoittelun tavoite MAX km / vko  
-->taidon oppiminen  
Väsymyksen ehkäisy



1960-1980

Doc. Counsilman

"Tieteellinen" lähestyminen uintiin,  
periodisaatio, määrästä-->  
intensiteettiin  
Uintimäärät kasvoivat  
entisestään



1970-1990

Schubert,  
Itäaksa, USSR

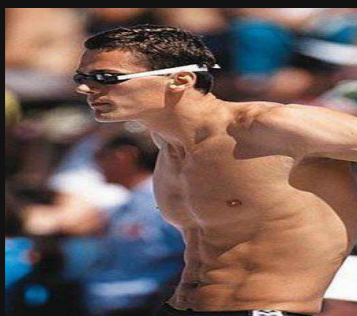
Mitä enemmän uitiin;  
Mitä kovempaa;  
Sitä parempaa oli tulos



1980-->

Salo, Jochums, Dr. Freas

Osa valmentajista alkoi  
lähestymään uintia  
intensiteetin ja "spesifisyyden"  
kautta



1990

Touretski ja muut

Blokki periodisaatio



1990-->

Olbrecht ja muut

Polarisoitu harjoittelu



2000

Aussit

Korkeanpaikan harjoittelu, "heart  
rate" setit, threshold, testaus



2010-->

Rushall

USRPT - malli  
Harjoittelu rakennetaan  
kilpailuvauhdin ympärille



2020-->

Nykypäivä

Yksilöllisyys, seuranta, tiheät  
kuntohuiput

# Kestävyys, kestävyys, kestävyys



Uinnin historian ajan on fokus ollut kestävydessä (pohjat)  
- 50m sprintterit harjoittelevat useissa ohjelmissa vuositasolla enemmän ja matalatehoisemmin kuin kymppin juoksijat YU:ssa  
---> **HUOM. saavat silti tulosta!!!**

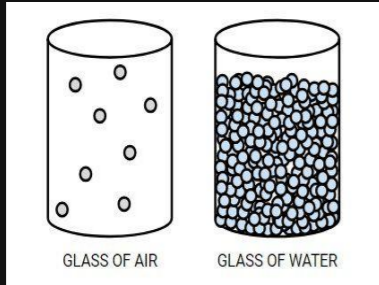


Uinti on taitolaji - suurin osa kehittämisestä on TAITOA!  
PHV harha - uimari kehittyy helposti kunnes ei enään kehity  
- kokemus "perinteisen" mallin toimivuudesta kuitenkin säilyy  
Kun perimän sallima "kone" on luotu - kehitys pysähtyy / hidastuu -->  
ei tiedetä mitä tehdä

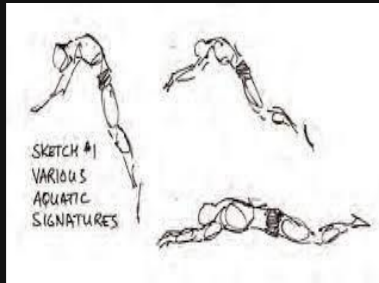


Harjoitusohjelma ei anna välitöntä "palautetta"; loukkaantumiset, lihaskivut, jne.  
Pieni määrä "tehokasta" harjoittelua voi olla kehityksen taustalla--> suurin osa vain ajanhukkaa  
Uintia VOI tehdä TODELLA PALJON - kysymys on KANNATTAAKO?

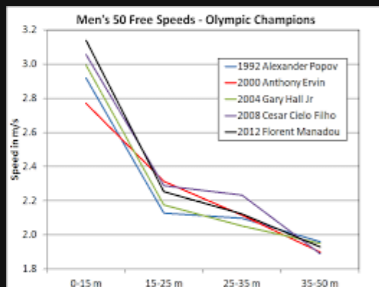
# Uinnan erityispiirteet



784 x tiheämpää kuin ilma --> jokainen tekninen "virhe" moninkertaistuu  
Harjoitusympäristö viileä - lämpökuormitus harvemmin ongelma



Pieni osa lihasmassasta käytössä, ei "posturaalista" vaatimusta  
Käytettävät voimat pieniä (50-500N) ja voimantuottoaika pitkä (0,3-0,5s)  
Impulssien välinen palautumisaika vähintään sama kuin impulssiaika  
-->rentouden merkitys  
Ei eksentristä lihastyötä



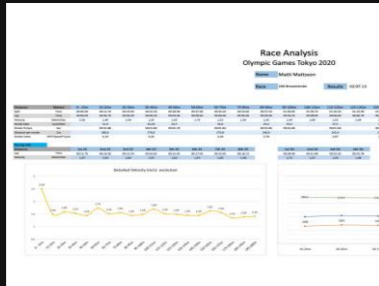
Suorituksen nopein osa päätyponnistusten jälkeen --> vauhti hidastuu veto vedolta =  
UINTI ON VAUHDIN SÄILYTTÄMISTÄ  
Käytettävät lihakset vaihtuvat veden alla liu'' uissa ja veden päällä

# Johtopäätökset

	Monday	Tuesday	Wednesday
AM	8 x 400 on 5:30 [1] 5.0 (km)	1 x 1000 on 14:00 [1] 2 x 800 on 11:00 [1] 5.0 (km)	4 x 400 on 5:30 [1] 4 x 100 on 1:40 [2] 4 x 25 on 1:00 [5] 4.0 (km)
Noon	8 x 200 on 2:45 [1] 8 x 100 on 1:40 [2] 6.0 (km)	6 x 150 on 2:15 [1] 6 x 150 on 2:15 [2] 6 x 100 on 2:30 [3] 6.0 (km)	4 x 2 x 100 on 1:40 [2] 4 x 2 x 100 on 2:30 [3] 4 x 2 x 50 on 1:00 [4] 5.0 (km)
PM	4 x 200 on 2:45 [1] 4 x 100 on 1:40 [2] 4 x 2 x 25 on 1:00 [5] 3.5 (km)	4 x 400 on 6:00 [1] 4 x 25 on 1:00 [5] 3.5 (km)	Off

Intensity ratings are as follows: [1] aerobic, [2] lactate threshold, [3] maximal aerobic, [4] lactate tolerance, and [5] short sprints. Total session volumes are shown in kilometers.

**Table** An example from the AIS Swimming Program showing the loading of an intensive 3-day microcycle. Only the main training set(s) are shown for each session. Intervals are in meters on the indicated cycle time (mins).



Uintia kykenee ja pitää harjoitella enemmän kuin vastaavia maalajeja

- "pohjia" kestävämmän iskutusta ym. ei tarvita--> pohjien

uiminen "altistaa" vammoille / huonolle tekniikalle ( varsinkin ru ja pu )

Jokaisen harjoituksen adaptiivinen stimulus / palautumisaika lyhyempi

Palautuminen = Kykenet samaan suoritukseen

Kehittyminen = Kykenet parempaan suoritukseen

Kehittykö fysiologia vai "UINTI"? - Mahdotonta sanoa

Huom. tekninen / taktinen / psykologinen kehitys "spesifistä" vauhtiin

--> harjoitussarjojen tulee "liittyä" jollain tavalla kilpailusuoritukseen

Toistot kilpailutekniikalla tärkeämpää kuin Fysiologinen vaste

UINTI ON ENNENKAIKKEA TAITOLAJI

--> suurin osa kehitymisestä uimarin uran aikana on "teknistä"

--> erot myös huipulla yleensä taitoon liittyviä

## "Vesisuhde"

Viettämällä paljon aikaa vedessä

paranee "ote" veteen;

Liiketaidot

Hengitys

Asento

Jne..

## Vetopitusus

Harjoittelu joka kehittää vetopituutta kehittää

uimaria

## Vetofrekvenssi

Tämä harvemmin rajoittaa suorituskkyä (varsinkin

200m)

# Minun mallini

Rushall

Cunningham

Nelms

Malvela

+ 10 v. valmentamista "race pace" mallissa





## Perinteinen malli

"Speed through  
Endurance"

Suurin osa maailman uimareista on tullut  
volumiohjelmista - Myös Mattsson

PK-kausi

VK-kausi

MK-kausi

Nopeuskestävyys

Herkistely

Ja kaikki variaatiot tästä

## Porin malli

"Endurance  
through Speed"

Yksilöllisyys

Korrelointi kisasuoritukseen

Train fast, be fast--->

pitkän aikavälin adaptaatio

# Yksilöllisyys

- 1. PSYKOLOGIA - KAIKKI MALLIT JOSSA URHEILIJA KEHITTYY TOIMIVAT
  - 2. KONTEKSTI- 15V., 20V., 30V.; RU/PU VAI SU/VU
  - 3. UIMARITYYPPI; RASKAS / KEVYT, NAINEN / MIES, TEKNIikka JNE.

## Paljon kehitettävää

## Urheilijan ura

## Vähemmän kehitettävää

### Perinteinen malli

Urheilija kasvattaa "kuntoaan" varioimalla (periodisoimalla) harjoitusärsykeitä kauden ajan pyrkien "piikkaamaan" kuntosaa pääkilpailuissa ja onnistuu siinä JOS:

Kyky uida kilpailuvauhtia säilyy, huolimatta ei-relevantista ärsykkeestä

Perusominaisuuksissa on vielä kilpailusuorituksen kannalta kehitettävää

Urheilija ei ole vielä kokenut useiden vuosien tasannetta ->>uskoo systeemiin

### Race Pace malli

Urheilija alkaa kehittämään kilpailusuoritustaan SUORAAN kauden ensimmäisestä harjoituksesta lähtien, koska:

Kyky uida kilpailuvauhtia ei säily jos sitä ei harjoittele levänneenä

Perusominaisuudet eivät rajoita kilpailusuoritusta  
Urheilija ei enään usko vanhan mallin harjoitteluun -  
kehittyminen kilpailuvauhdissa tulee olla näkyvillä  
PÄIVITTÄIN

Perusominaisuudet = aerobinen / anaerobinen kapasiteetti, potkut, tasapaino vedessä, tekniikka, jne., jne.

# Yksilöllisyys

- 1. PÄÄTÄ MIKÄ ON TÄRKEÄÄ (AIKUINEN: RACE PACE, NUORET: "PERUSOMINAISUUDET")
- 2. MISSÄ KONTEKSTISSA URHEILIJÄ KYKENEVÄ YLEENSÄ TEKEMÄÄN / KEHITTÄMÄÄN SIINÄ MIKÄ ON TÄRKEÄÄ
  - 3. HYVÄKSY ASIA JA KEHITÄ VIIKKO RAKENNE SEN MUKAAN

## 100 spesialisti

1. Korkeampi anaerobinen kapasiteetti --> Äärimmäiset vauhdit (CNS), äärimmäinen palautuminen --> teknistä, polarisoitua harjoittelua
2. Heikompi palautuminen / työkapasiteetti --> vähemmän sarjoja / harjoitus
3. Nopeus vahvemmin mukana, ei sekoiteta muihin harjoitusyksikköihin
4. Kestävyysharjoittelu hyvin todennäköisesti haitallista, ainakin lyhyellä aikavälillä --> varsinkin spesifisesti tehtynä (Ru, Pu)

## 200 spesialisti

1. Alhaisempi anaerobinen kapasiteetti --> jokainen harjoitus "helpompi", kykenee suurempaan kuormaan -> ohjelma vähemmän polarisoitu
2. "Yleinen" kestävyys parempi ja tarvittava ominaisuus arvokisoissa --> enemmän sarjoja / harjoitus
3. Nopeusharjoittelu harjoitusyksiköiden alkuun
4. Voi tarvita perinteistä kestävyysharjoittelua --> lähinnä palautumiseen / aerobisen kapasiteetin säilyttämiseen pitkällä aikavälillä (vu / su tekn.)

# Yksilöllisyys

- 1. KEHITY
- 2. ÄLÄ OLE TYHMÄ
- 3. TEE SITÄ MIKÄ TOIMII - KUN LAKKAA TOIMIMASTA, TEE JOTAIN MUUTA
- 4. USEIMMITEN LEPO AUTTAA

## Käytäntöä

Mikäli urheilija ei kykene haluttuun vauhtiin halutulla tekniikalla - lopeta välittömästi

- kysy ennen jokaista harjoitusta ONKO HÄN VALMIS parempaan kuin viimeksi??

- jos ei niin älä edes yritä --> taidon harjoittaminen joka tapauksessa tärkeämpää

2. Kirjaa kohta 1 - opit hyvin nopeasti mikä mikrosykli urheilijalla toimii

3. Tee vain hyviä harjoituksia - ei väkisin ja "rajalla" vain kun uimari siihen valmis

4. Usko kohta 3 - mikäli näyttää että palautuminen harjoitusarjasta kestää "kauemmin" kuin haluat sen kestävä --> pohdi miksi haluat toistaa harjoitussarjan ennen kuin urheilija on valmis kehittymään?

5. Älä salli paikallaan pysymistä (sairaudet ym. eri asia) - jos urheilija ei kehity on se aina sinun syytäsi (filosofinen lähtökohta)

*Yksilöinti on helppoa - kunhan usko sen mitä näkee ja mitä uimari kokee*

# Korrelointi kisasuoritukseen

"Let the numbers talk to you" - Charlie Cunningham

1.50m

2021: 28,96

2022: 29,24

2023: 29,47

Viimeinen meso

n x 25 @ 1:2 (45sek)

2021: 13,6 (18)

2022: 13,9 (20)

2023: 13,9 (12)

n x 50 @ 1:4 (2min)

2021: --

2022: 30,2 (6)

2023: 30,6 (4)

2.50m

2021: 31,89

2022: 32,66

2023: 32,69

Viimeinen meso

n x 50 @ 1:1 (60sek)

2021: 31,6 (9)

2022: 32,8 (6)

2023: 32,2 (12)

3.50m

2021: 32,50

2022: 33,22

2023: 33,38

Viimeinen meso

n x 100 @ 1:1 (2min)

2021: 1.05,2 (3)

2022: 1.06,9 (5)

2023: ----- (kipeä)

(kauden paras 1.05,8 (3))

4.50m

2021: 33,78

2022: 33,92

2023: 34,39

2.100m

2021: 1.06,28

2022: 1.07,14

2023: 1.07,77

# Korrelointi kisasuoritukseen

Kehitä kauden aikana - yksilöinti sitten sen mukaan että kehitty...

## Nopeus

n x 25 startilla, vapaa tauko: 1.25m

n x 25 @ 1:8-12 ---> 2.25m

## 100m:

n x 25 @ 1:2-3 ---> 1.50m

n x 25 @ 1:1-2 ---> 2-4.25m

n x 50 @ 1:4 --> 2.50m (ja 200m 1.50m)

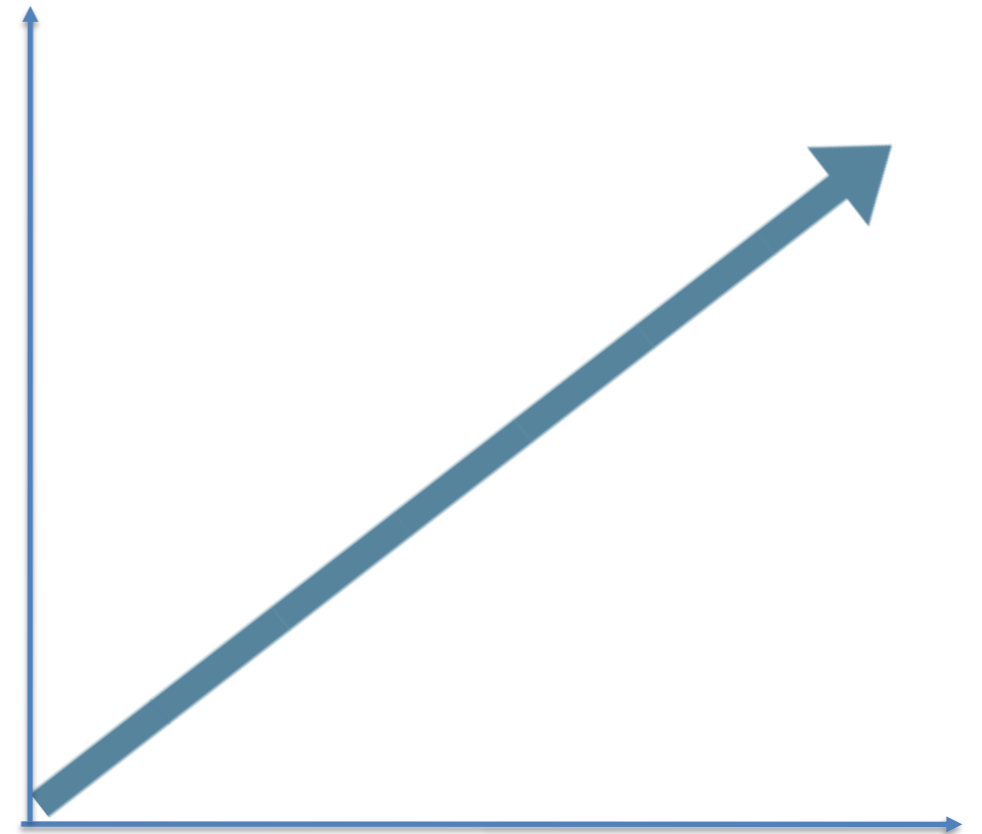
## 200m:

n x 50 @ 1:1 --> 2.50m

n x 50 @ 1:0,5-0,75 --> 3.50m

n x 75-100 @ 1:1 --> 2.100m (4.50m)

Tulokset



Yksinkertaisuus

The image shows two men in blue athletic wear. One man is standing, wearing glasses and a black face mask. The other man is kneeling in front of him, wearing a white face mask. They appear to be in a training or coaching session. The background is a plain wall with a shadow cast on it.

# Pitkän aikavälin adaptaatio

## Taito

Aivot "koodavat" ja sopeuttavat organismin tuottamaan energiaa liikkeeseen juuri sillä nopeudella, voimalla, kulmilla, jne. kun on eniten harjoiteltu --> esim. IdC VU & SU, rytmi RU & PU

--> liike taloudellistuu, tulet paremmaksi siinä mitä teet

( ei spesifisellä harjoittelulla aina "kilpaileva" vaikutus kehossa - joskus hyvä, joskus "huono"--> vähintäänkin se tulee siirtää kilpailuvauhtiseen uintiin )

## Solutaso (noin suunnilleen)

2B solut kohti 2A --> ja yleensä harjoitat 2-tyypin soluja

Lihassolujen kierrätys --> keho oppii kierrättämään liikemallissa käytettäviä lihassoluja (jälleen vauhtiriippuvaista)

Laktaatin poisto ja käyttö energiana (käännökset)

## Johtopäätökset

Suurimman osan harjoittelusta tulisi "liikelaadultaan" olla tavoiteliikkeen kaltaista (spesifisyys)--> organismi muokkautuu kestävämpään päivittäin asetettua haastetta paremmin + olemaan siinä parempi

--> suuria eroja lajien suhteen!!

4 viikon "Blokki" jotain ominaisuutta ovat keinotekoisia, jos mennään kehon sisälle, olet sitä mitä olet tehnyt VUOSIA, ei viikkoja tai kuukausia

# Vastaväitteet

**1. Urheilijan "kehitys" pysähtyy, koska ei riittävästi variaatiota jne.**

**2. Aer/An kapasiteetin maksimointi, powerin suhde jne.**

**3. Urheilija ei opi / kehittää tekniikkaa**

**4. Urheilija uupuu henkisesti koska ui koko ajan "rajalla"**

**5. RP harjoittelu on tylsää, valmentaja on laiska**

**1. Aikuisten (+10v. harjoitelleiden) kehitys on jo pysähtynyt - jos saavutat 1% kehittymisen / kausi, niin menisi aika hyvin**

**2. RP harjoittelu optimoi, ei maksimoi mitään --> liiallinen "ominaisuuden" painottaminen heikentää kisasuoritusta (katso kohta 1.)**

**3. Urheilija oppii / kehittää tekniikkaa relevantilla tavalla + enemmän aikaa "oikealle" taidon harjoittelulle**

**4. Totta. a) välttä "rajalla" uimista  
b) Päivittäinen kilpailumainen psykologinen haaste (liika on liikaa)**

**5. Totta ja totta. a) Viihtyminen ja kehittyminen harjoittelussa on eri asia  
b) Vastuu kehitymisestä on uimarilla  
c) Harjoituksen / Sykliin suunnittelu on pois "valmentamiselta"**



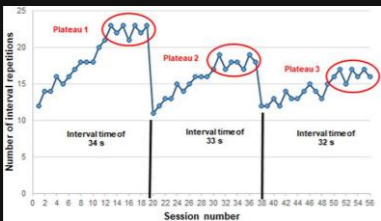
# Ohjaavat periaatteet (200m..)



Tavoite on "siirtää" vauhtia aerobisemmaksi---> kestävyys  
- psykologia, tekniikka, taktiikka, fysiologia; suunnilleen tässä järjestyksessä



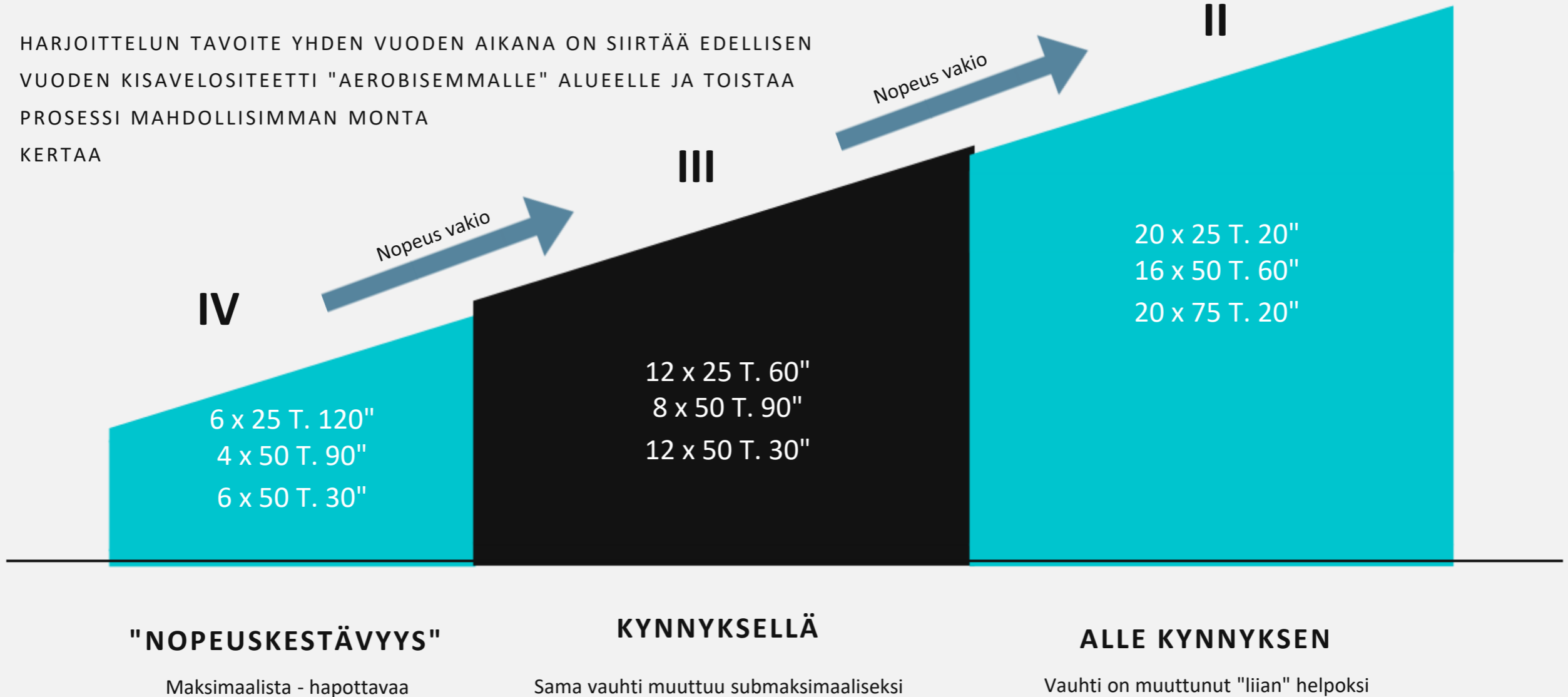
Kehittää max nopeutta --> tehdä "tilaa" uida entistä nopeammin  
Huom. kilpailutekniikalla  
- suoritusta rajoittaa aina max. vel. (kilpailutekniikalla)



"Varmistaa" kehitys kilpailuissa  
Läpinäkyvä, "aukoton", uimarilähtöinen kehityksen tie  
- "totuus" on läsnä harjoittelussa joka päivä  
- "tylsää" saman asian toistoa; mutta tiedät että jos kehityt, on sinulla kyky uida kovempaa kisoissa

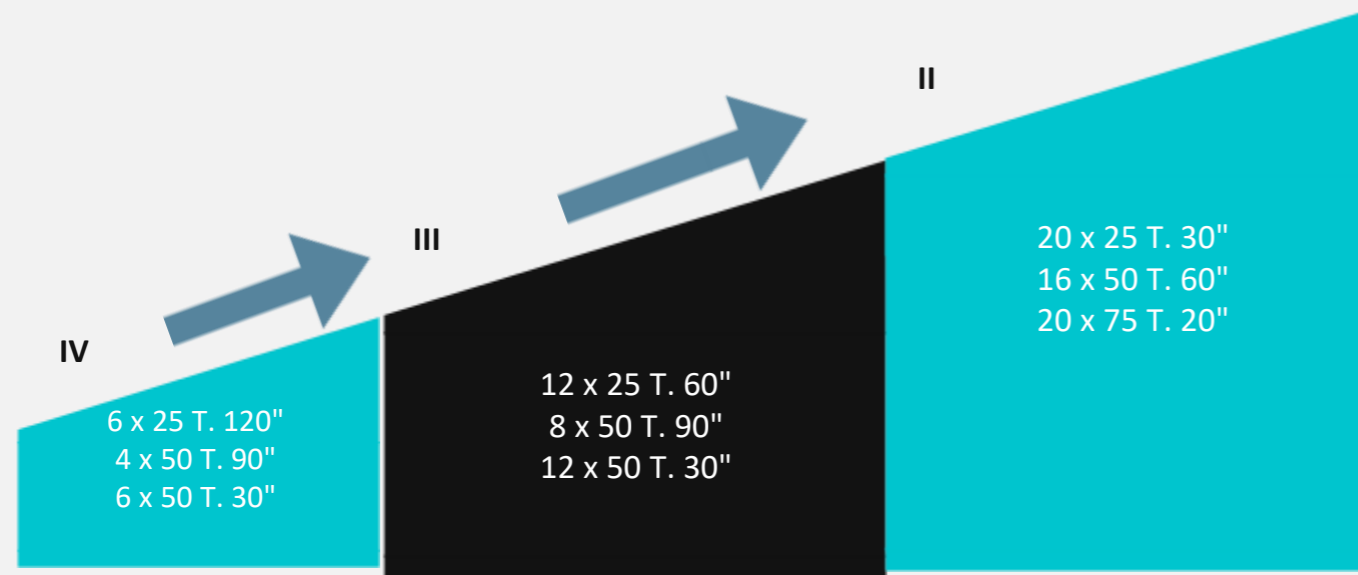
# Siirtymä energiantuotossa

HARJOITTELUN TAVOITE YHDEN VUODEN AIKANA ON SIIRTÄÄ EDELLISEN VUODEN KISAVELOSITEETTI "AEROBISEMMALE" ALUEELLE JA TOISTAA PROSESSI MAHDOLLISIMMAN MONTA KERTAA



# Kausisuunnitelma

KAUSI RAKENTUU "KÄÄNTEISESTI" JA AUTOREGULATIIVISESTI  
URHEILIJAN VASTEEN MUKAAN



"NOPEUSKESTÄVYYS"

Maksimaalista - hapottavaa

KYNNYKSELLÄ

Sama vauhti muuttuu  
submaksimaaliseksi

ALLE KYNNYKSEN

Vauhti on muuttunut  
"liian" helpoksi

**RINSE AND REPEAT**

## Kausirakenne

Kilpailuvauhti mukana  
ensimmäisestä päivästä --> HIIT  
nopein tapa päästä "kuntoon"

Sarjojen voluumin kasvu muuttaa  
harjoitettavaa  
energiantuottojärjestelmää: 4 x  
50 ei ole sama asia kuin 16 x 50--  
--> variaatio = periodisaatio

Syklin alussa, sarjat lyhyempiä-->  
"perusharjoittelua" enemmän.  
Sarjojen toistot kasvavat,  
perusharjoittelua vähemmän -->  
enemmän palauttavaa harjoittelua

Muu harjoittelu mahdollistamaan  
sarjoissa kehitystä--> jos tasanne,  
jakso "eristettyä" harjoittelua --->  
esim. vauhdin nostaminen ei  
onnistu; 4 viikon blokki nopeus /  
power harjoittelua--> takaisin  
sarjoihin (tai kevennetty jakso..)

Viimeistely "isoihin" kisoihin -->  
liiku taaksepäin ja ui kovempaa

# Matti esimerkki

2023 SYKSY

Vko	100 pace: n (12) x 50 @ 2	200 pace: n(24) x 50 @ 1
36	3 @ 30,6 3 @ 30,6	3 x 3 x 50 @ 32,2 4x,3x,2,x,1x x50 @ 32,2
37	4 @ 30,6 0 @ 30,6	3 x 4 x 50 @ 32,0 5x, 4x, 3x 50 @ 32,0
38	3 @ 30,6 5 @ 30,6	3 x 5 x 50 @ 31,8 8 x, 2 x 4 x 50 @ 31,8
39	8 @ 30,6 3 @ 30,6	3 x 4 x 50 @ 31,5 3 x 4 x 50 @ 31,5
40	8 @ 30,6	4 x 4 x 50 @ 31,5 -
41	4 @ 30,3 5 @ 30,3	3 x 6 x 50 @ 31,5 3 x 6 x 50 @ 31,5 -
42	0 @ 30,3 8 @ 30,3	3 x 6 x 50 @ 31,2 2 x 6 x 50 @ 31,2 3 x 6 x 50 @ 31,2
43	2 @ 30,3 8 @ 30,3	3 x 6 x 50 @ 31,2 -
44 (GP)	1 @ 30,0 3 @ 30,0	1 x 6 x 50 @ 31,2 2 x 3 x 50 @ 31,0
45	4 @ 30,0	2 x 8 x 50 @ 31,0 2 x 8 x 50 @ 31,0 3 x 8 x 50 @ 31,0
46	5 @ 30,0 6 @ 30,0	3 x 8 x 50 @ 31,0 1 x 8 x 50 @ 31,0 3 x 8 x 50 @ 31,0
47	Eilen	Tänään

Huom.

100 pace, suoria sarjoja, helppo seurata

200 pace, "messy"--> joka päivä tapahtuu ja muokataan; trendi kuitenkin selvä - osa suorituksista pitkällä joka vaikeuttaa datan keräämistä

# "Kunnon" kehittäjät

Vauhti vakio

Sarjan kokonaiskesto ja lepointervallin pituus / sisältö määrittää halutun harjoitusvasteen

Korrelaatio tärkeää valmentajalle, ei uimarille

Vauhti 100-200 pace

15 sek uintia (25m) + 45 sek kevyt uinti(50m) = PK

15 sek uintia (25m) + 25 sek tauko / kevyt uinti(25m) = VK

30 sek uintia (30sek) + 30 sek tauko = Kynnys

30 sek uintia + 15 sek tauko = Vo2Max

JNE.

"Mikrointervalli" yhdistelmät ovat loputtomia ja varmasti yksilöllisiä

- lisää tutkimusta kaivataan ja UINNISTA

TÄRKEINTÄ ON JATKUVASTI ETSIÄ MITEN KEHITTYÄ ja KEHITTYÄ SILLOINKIN KUN FYSIOLOGIA EI  
KEHITY / HEIKKENEE

# Kehity kun ei voi kehittyä

## Mikrointervallit - Race Pace

80-95% kehittävästä harjoittelusta "kisavauhdilla"

VS.

(keinotekoinen, mikään ei estä yhdistämistä)

## Perinteinen

5-10% kauden kokonaisvolumista kisavauhdilla

Ominaisuus	Race Pace	Perinteinen (esim. 4 x 100 @ 10min)
Voluumi kisavauhdilla	5-10km / vko	0,5-1,0km / vko
Palautuminen	"Hermostollista"	Metabolista
Koettu rasittavuus	Pientä	Maksimaalista
Epäonnistumisen mahdollisuus	Pieni, ja seuraavana päivänä uudestaan	Todella suuri
Spesifinen taito	Joka päivä	Harvoin
Kilpailutaktiikka / psykologia	Joka päivä	Kisoissa ja puheissa
Fyysisten ominaisuuksien "optimointi" kilpailusuorituksen kannalta	Joka päivä	Mahdollisesti??
Palautumisen / adaptaation seuranta	Helppoa	Hyvin haastavaa
<b>Aikasitoumus</b>	<b>45-120 min / päivä</b>	<b>Liikaa, varsinkin jos ei kehity</b>
<b>Tulos paranee vaikka fyysiset "ominaisuudet" eivät</b>	<b>√, tärkein asia!!</b>	<b>×, onnesta kiinni</b>

# Harjoitusyksikön suunnittelu

## Vauhti / Kilpailutekniikka

- miten saat tänään tehtyä enemmän / paremmin kuin viimeksi
  - kuitenkin niin että haluttu vaste säilyy
  - kehitys sarjoissa halutussa kontekstissa
- riittävän pitkä sarja, riittävän lyhyt palautus esim. 3 x 4 x 50 @ 1 ST: 3 min, ei ole sama kuin 4 x 3 x 50 @ 1.10 ST: 3 min --> taidetta
- mitä lyhyemmäksi jaat sarjat sitä todennäköisemmin harjoittelet "yli" --> suorituksen palaute tärkeää
- vältä "jatkettuja" sarjoja --> uimarit tykkäävät, aivot ja kehittyminen ei (tätäkin voi tietysti olla noudattamatta)

Sarjat puhuvat, kertovat mitä tehdä, haaste on ymmärtää ja uskoa  
(frekvenssiseuranta, 5-10m väliajat, KYSY UIMARILTA (?) jne.)

KAIKKEIN TÄRKEINTÄ ON VÄLTÄÄ "VÄSYMYSTÄ" --> harjoitusvaikutus tulee viikkojen /  
kuukausien kuluessa, yksittäinen harjoitus "ei tärkeä"

# Käytännössä (Extreme, en ole toista tavannut)

MATTSSONIN TÄMÄN HETKINEN MIKROSYKLI - PAINOTUS 200, TOINEN 100

Ma	Ti	Ke	To	Pe	La / Su	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La / Su
n(6) x 25 ru @ vapaa	n(24) x 50 ru @ 1- 1.10	n(6) x 50 vu @ 2	n(6) x 75 @ 1.30- 1.45	n(6) x 25 ru @ vapaa	Kevyttä	n(20) x 25 vu @ 1	n(6) x 25 ru @ vapaa	n(6) x 75 @ 1.30- 1.45	Kevyttä	n(4) x 100 @4-- >2	Kevyttä
n(12) x 50 ru @ 2	n(6) x 75 @ 1.30- 1.45	n(20) x 25 ru @ 30- 40	n(24) x 50 ru @ 1- 1.10	n(12) x 50 ru @ 2	Kevyttä	n(4) x 50 ru @ 1- 1.10	n(12) x 50 ru @ 2	n(24) x 50 ru @ 1- 1.10	Kevyttä	n(8) x 50 @ 4-->2	Kevyttä
n(12) x 50 vu @ 1	n(20) x 25 vu @ 1	n(12) x 50 ru @ 2	n(12) x 50 vu @ 1	n(6) x 25 vu @ 2	Kevyttä	n(6) x 75 @ 1.30- 1.45	n(12) x 50 vu @ 1	n(20) x 25 vu @ 1	Kevyttä		Kevyttä

## Autoregulaatio

- Jollet pääse "määrättyä" vauhtia-->ET UI!!!! Sarjat loppuvat välittömästi toiseen epäonnistuneeseen toistoon. Mikäli sarja 1. ru, myöskään 2. sarjaa ei uida - tilalla kevyttä uintia.
- Mikäli Matti tai minä sanon EI, sitten ei. Keskimäärin uimme koko ohjelmasta ehkä 3/4, joillakin viikoilla 1/4.
- Muutenkin kaikki on "suunnilleen"; pyrin luomaan sarjat päivittäin niin että ne menevät mahdollisimman hyvin ja progressiivisesti paremmin
- Kaikkien treenien alkuun 10-15 min tekninen osuus. Kaikkien sarjojen välissä syklin alussa n. 20 min kevyttä, syklin lopussa n. 10 min
- Treenit lyhyellä (1 poikkeus), viimeinen treeni pitkällä--> tämä voidaan myös puskea eteenpäin seuraavalle viikolle, mikäli siltä tuntuu



# Kausisuunnitelma

Jälleen - numerot kertovat mitä tehdä; mikrosykliä toistetaan niin kauan kuin kehitystä tulee

## Matti: ME-taso 200 RU

Nopeus: Kehitä 25 startilla ja @ 2  
100: Kehitä n x 25 @ 1 ja n x 50 @ 2  
200: Esittele n x 50 @ 1

Nopeus: Kehitä 25 startilla ja @ 2  
100: Kehitä n x 25 @ 1 ja n x 50 @ 2  
200: ylläpidä n x 50 @ 1, Kehitä n x 25 @ 30

Nopeus: Ylläpidä  
100: Kehitä n x 25 @ 1 ja n x 50 @ 2  
200: Kehitä n x 50 @ 1, esittele n x 75 @ 1.45

Nopeus: Ylläpidä  
100: Ylläpidä  
200: Kehitä n x 50 @ 1, kehitä n x 75 @ 1.45

Nopeus: Kehitä 25 startilla ja @ 2  
100 & 200: Laske voluumia n.25 % / vko ja ui kovempaa

Ma	Ti	Ke	To	Pe
50, 100	200	50, 100	200	50, 100

Vko:t 1-3

Ma	Ti	Ke	To	Pe
50, 100	200	50, 100	200	50, 100

Vko:t 4-6

Ma	Ti	Ke	To	Pe
50, 200	100, 200	200	50, 200	100, 200

Vko:t 7-9

Ma	Ti	Ke	To	Pe
50, 200	200, 100	200	200, 100	50, 200

Vko:t 10-12

Ma	Ti	Ke	To	Pe
50, 100	200	200, 100	50, 100	200

Vko:t 13-16-->kisat

Ma	Ti	Ke	To	Pe
50	Kev yttä	50	Kev yttä	50, 100

Ma	Ti	Ke	To	Pe
50	Kev yttä	50, 100	Kev yttä	50, 100

Ma	Ti	Ke	To	Pe
50	100	Kev yttä	50, 100	200

Ma	Ti	Ke	To	Pe
50	100, 200	Kev yttä	50, 100	200

Ma	Ti	Ke	To	Pe
50	100	Kev yttä	50	100, 200

Nopeus: Kehitä 25 startilla ja @ 2  
100: Esittele n x 25 @ 1 ja n x 50 @ 2

Nopeus: Kehitä 25 startilla ja @ 2  
100: Esittele n x 25 @ 1 ja n x 50 @ 2

Nopeus:Ylläpidä 25 startilla ja @ 2  
100: Kehitä n x 25 @ 1 ja n x 50 @ 2  
200: Esittele n x 25 @ 40

Nopeus:Ylläpidä 25 startilla ja @ 2  
100: Kehitä n x 25 @ 1 ja n x 50 @ 2  
200: Kehitä n x 25 @ 40

Nopeus: Kehitä 25 startilla ja @ 2  
100 & 200: Laske voluumia n.10% vko ja ui kovempaa

## Janina: SM A-finaali taso 100 (& 50) PU

# Karkea jaottelu



## "Aerobisesti" lahjakkaat (yleensä 200)

Liikkuvat nopeammin "sykliä" eteenpäin + saavat onnistuneita toistoja enemmän / harjoitus

Suurempi toistomäärä --> silti pienempi stimulus, vähemmän palautumisaikaa eli "perusharjoittelua" kovien harjoitusyksiköiden välissä

Haasteena riittävä vauhti --> ei pääse tarpeeksi kovaa; osa harjoittelusta heikkouden "kehittämiseen"; mahdollisimman kaukana kilpailuista (vaatii polarisointia)



## "Anaerobisesti" lahjakkaat (yleensä 100)

Liikkuvat hitaammin "sykliä" eteenpäin + saavat vähemmän onnistuneita toistoja / harjoitus

Pienempi toistomäärä --> silti suurempi stimulus, enemmän palautumisaikaa eli "perusharjoittelua" kovien harjoitusyksiköiden välissä --> kokevat usein että kevyt harjoittelu palauttaa / valmistaa

Haasteena kestävyys --> jos tarve 200m:lle, osa harjoittelusta heikkouden "kehittämiseen"; mahdollisimman kaukana kilpailuista (nopeus laskee väkisinkin)

**Tässäkin: Harjoitustulokset kertovat mitä kannattaa tehdä**

# Kiitos



**Nettisivut**

[uintivalmennus.com](http://uintivalmennus.com)



**Email**

[coacheetu@gmail.com](mailto:coacheetu@gmail.com)



**Phone**

0442404464

# Q & A