

Pikaluistelun kestävyysharjoittelu



Kohderyhmä

- Pikaluistelun matkavalikoima on laaja
 - 500m, 1000m, 1500m, 3000m, 5000m, 10000m, Massastartti, joukkueluistelu sekä joukkuesprintti
- Tässä esityksessä keskitytään matkoihin 1500m-10000m (1'40''-12'39'')
- 1500m:n matkan voi luistella myös nopeuden kautta rakennettuna, mutta nyt keskitytään kestävyuden kautta olevaan lähestymismalliin.



Luistelijan ominaisuudet

- Hapenotto 75+ (SLP 83 pyörällä ->norjassa eri tapa testata)
- Voima: syväkyökky 2x oma paino
 - Tekniikalla pyritään tuottamaan mahdollisimman suuri voima/puristus. Toki kestävyysmatkoilla taloudellisuus on myös merkittävä ominaisuus
 - Tekniikan vaatimukset
 - hyvä tasapaino (terä 1,1mm paksu)
 - vahva keskivartalo
 - kiihtyvän työn tuottaminen melko suurta vastusta vasten
 - työvaihe/lepovaihe oikea rytmittäminen
 - Rento lihas silloin kun se ei tee työtä
 - [Video: SLC 13 18.24.16](#)
 - Voimantuotto/räjähtävyys
 - Maksimivauhdin tulee olla riittävän kova, jotta esim. 5000m matkaa ei tarvitse vetää täysillä
- Maitohapon sietokyky sekä väsyneenä tekniikan hallitseminen
- Pitkä ja pätkä, molemmat voivat pärjätä
- ISOIN ASIA ON OPPIA LUISTELEMAAN ->jäätunne



Suomessa ei ole vielä toimintatapaa – siksi täällä ollaankin

- Norjan kokemukset
- Sondren tekemä harjoittelun seuranta
 - Nuorena monipuolisesti
 - VK on kaikki kaikessa

Intensitetskala for utholdenhetsidretter:

I-sone	% av HF-maks	Laktat	Utvikle	Vedlikehold
5	92% – 97%	6.0-10.0	20-30min	10-20
4	87% – 92%	3.5-6.0	40-60min	20-40
3	82% – 87%	2.0-3.5	60-90min	30-60
2	72% – 82%	1.5-2.0	> 1,5t	45-75min
1	55 - 72%	< 1.5	> 2,5t	1-2t

- NB: Verdiene er veiledende og avhenger av:
 - Alder og treningstilstand (jmf: ungdomsutøvere)
 - Bevegelsesform det trenes i
 - Idrettens egenart (tiden du kan holde på)

Treningsmodeller i ulike I-soner (elitenivå)

I-sone	Utviklings økt	Vedlikeholds økt	Dragtid	Pause (%)*
I-5 økter	≈ 30	10 – 15 min	3-5	Ca. 75 %
I-4 økter	≈ 60	20 – 30 min	5-8	Ca. 50 %
I-3 økter	≈ 90	30 – 40 min	8-15	Ca. 25 %

Intensive treningsøkter - ungdom:

I-sone	Utviklings økt	Vedlikeholds økt	Dragtid	Pause (%)*
I-5 økter	≈ 15	10 min	2-4	Ca. 75 %
I-4 økter	≈ 30	15-20 min	4-6	Ca. 50 %
I-3 økter	≈ 45	20 – 25 min	6-12	Ca. 25 %

<p>21.5 Styrke, Stick: 3x10 Cleans 4x10, Squats: 5x10 P3-4 med mage/Rygg 3x10+10 ett beins P2-3' med mage/ rygg Dead lift 3x15</p> <p>Økt 2: Sykkel 2 t, sone 1</p>	<p>22.5 Rulleskøyter 12 x (1'/1'-2'/2') Sone 2 Jenter: x 10 Utsykling 45'</p> <p>Økt 2: Sklibrett 4 x 15 min Jenter 4 x 10'. Sone 1/2</p>	<p>23.5 De som tester 29.: Sykkel 3 t sone 1 De som tester 25: HVILE</p>	<p>24.5 De som tester 29: HVILE De som tester 25: 90' sykkel, sone 1</p>	<p>25.5 Ruller vei: 4 x 20'. Jenter 4 x 15'. Sone 2 Test: OLT</p>	<p>26.5 Fartlek, Mobility, 3x h+v alle øvelser 2 x 8 x 50'' sideim/ 10'' pause SP4' 8x(60'' brett hopp-3 0'' jogg-30'' krysse bak-30'' jogg) 10 x 10 maxhopp brett, P 1' 10 x 80m stignløp</p> <p>Økt 2: Sykkel, sone 1 2,5 t</p>	<p>27.5 De som tester 29: Hvile De andre: Sykkel langtur 4 t.</p>
<p>Samma: hhl, eah 5x6, cr, ej, 5x8, mfl 5x12</p> <p>Samma</p>	<p>Alle: 4x10' terskel</p> <p>Økt 2: hhl, mfl, cr samma som jenter Eah, ej 2t sykkel/1t jogg</p>	<p>Alle Hvile</p>	<p>Cr test prep, andre: vekter som mandag: mfl 5x8, eah, hhl, ej 5x6</p>	<p>Hhl, mfl, samma. Eah, ej: Imitations 3x10' (50''/ 10'')</p>	<p>Samma</p> <p>samma</p>	<p>Samma</p>

15.5 Voima: Keppi 3x10, Rv. 4x6 Kyykky 5x6 105kg) p3-4', jolloin vatsat, 1. Jalan kyykky 4x8+8	16.5 ala-vk Pyörällä: 4x20' Hap- tavoite 2,5-3,5 Tauko 3' Av 30' ja Lv 60' kevyttä ajoa	17.5 Lajiharjoitus Liikkuvuus: 5x5+5 tasapainohy- ppyä suoraan eteepäin... syvästä Fartlek: 4x(30'' työtä 30'' holk- kä 6 eri liikettä)	18.5 Pyörä 5h	19.5 Voima: Keppi 3x10, Rv. 4x6 Kyykky 5x6 (110kg) p3-4', jolloin vatsat, 1. Jalan kyykky 4x8+8	20.5 Rappusharjoi- tus: 3x10x malminkarta- non raput ylös kävellen (joka toinen askelma), Palautus kävely alas ja heti lähtö ylös. (happotavoit- e 3-4)	21.5 Lepo
Pyörä 2h	Rullat 4x(1'/1'-2'/ 2'-3'/ 3'-2'/'-1'/1') Sarjatauko 6' Hapot 4-5	Pyörä 2h		Hölkä 45-60'	Pyörä 3h	

<p>15.10 GOD oppvarm. Inkl hopp og starter m/strikk Sprint is 5 x 100m med fast start, progressivt. 1-3 x 500m Teknisk drill MH + TS: Sykkel sprint som på Hamar</p> <p>Sykkel restitusjon 2 t</p>	<p>16.10 Styrke vedlikehold 4 x 4 eksplosive squats. 60% av vekten på 3 RM Opp på benk: 3 x 8 h+v, 60% av tidl belastning Hamstrings: 3 x 10 Mage/rygg</p> <p>Oppvarm: Van Veen? <u>Intervaller is</u> G: 2 x 8 x 600/600 J: 2 x 5 x 600/600 MH + TS: Runder TS: 2 x 15' MH: 2 x 12'</p>	<p>17.10 <u>Lagtempotrening</u> J: 3 x 6 runder G: 3 x 8 runder TS: 2 x 6 x 500/900 i 5000-rytme og -fart</p> <p>Sykkel restitusjon</p>	<p>18.10 Lett fartlek/func</p> <p>Løping/sykkel, evt. fri</p>	<p>19.10 Førløpsprogram</p> <p><u>Testløp 1 distanse</u></p>	<p>20.10 <u>Testløp 2 distanser</u></p> <p>Sykkel restitusjon</p>	<p>21.10 Intervaller is G:2 x 10 x 500/900 i 5000-tempo J: 2 x 8 i 3000-tempo</p> <p>Runder is G: 2 x 20' J: 3 x 10'</p>
<p>Bam: 100m starts+tempo lap Spr: jog</p> <p>Spr: 100m starts bam sykkel</p>	<p>Easy weights +social skate, Bam laps</p>	<p>Mfl, hhl lagtempo Toffi+spr 4x500m</p>	<p>Hvile</p>	<p>Race prep</p> <p>Race 1 dist.</p>	<p>Race 2dist.</p> <p>Sykkel</p>	<p>Bam laps Spr Hvile</p> <p>Sykkel</p>

<p>11.2 Hege: "Social ice" IN: Sykkeldrag 4 x 5', P 3', høy sone 2 SLP-SSN-HB: 4 x 6', P 3' MH: HJEMREISE TS: 2 x 5 x 3' /3'. SP 10' Sone 2</p> <p>HEGE: Sykkel som Ida</p>	<p>12.2 Blodvolum/til Hamar MH: Sykkeldrag 4 x 5', høy sone 2, P 3' TS: Runder is med KIA HEGE: Som Chris/HHL, men 2 x 3 x 2(3) runder.</p> <p>IS Hamar: Progr. Runder. Avslutte i 3000/5000 fart. 2-3 serier TS/HeB: Func</p>	<p>13.2 VM: Kort tempo. 800/400 TS: 3 x 800 HeB: 2-3 x 500</p> <p>Sykkel restitusjon</p>	<p>14.2 TS/HeB: Lette runder VM: Funct. Alt: KORT isøkt</p> <p>Pressetreff Hamar TS: Løping 4 x 6', sone 3. P 4' HeB: Hjem?</p>	<p>15.2 Førløpsprogram HeB: Løping 4 x 4', sone 3. P 4' TS: Som CR/HHL</p>	<p>16.2 VM</p>	<p>17.2 VM</p>
<p>Eah: social ice Ej: jump program jan. Hhl: lett sykkel 2t, CR: Hvile</p> <p>Eah: sykkel 2x8x45"/45" lac 4-5 Ej: lett sykkel</p>	<p>eah: is: 4x600m, 4x500m Ej: interval is: 3x5x200/400 Hhl, cr (3 runder) 2x3x4runder/700m:</p> <p>Eah: vekter Hhl, cr: func with mobi, core, jumps</p>	<p>Eah: lett Ej: shuttle 3x3x6"/54" sp5' Hhl, cr 4x500m max</p> <p>Hhl, cr: sykkel 1,5h Ej:lett jog</p>	<p>Eah is: 6x300m Ej: lett sykkel hhl:, cr: lett runder</p> <p>Eah: jump program Hhl, cr terskel sykkel 40'</p>	<p>Eah: Tempo 500m st. 3x500m flyin Ej: race prep hhl, cr 5x3-4laps progressive</p> <p>Reise hjem</p>	<p>Eah: Hvile Ej: testløp bergen Hhl, cr: Hvile</p>	<p>Eah: Hvile Ej: hvile Cr, hhl sykkel 1,5t</p>

Seurattavat asiat harjoittelussa

- Riittävä aerobisen määrä – harva luistelija koskaan pääsee siihen asti, että luistelu ei kuormita
- Tekniikkaa varsinkin jäällä tulee seurata ->väsymys näkyy heti
- Paino, uni, leposyke, ortostaattinen, verikokeet jne.

Optimaalinen harjoitusympäristö

- Kesäharjoittelu
 - Punttisali
 - Urheilukenttä
 - Tasaista ja vuoristomaastoa pyörälle
- Jää: Hallijää, jossa tasainen +15 lämpötila sekä oheisharjoittelutilat. mm. kaukalo ->short track
- Valmentaja aina paikalla, 6-8 hengen harjoitteluryhmä, videokuvaaja, hieroja, lääkärit yms. tukipalvelut lähellä (Urhea+oma halli)

Urheilijan terveys

- Paljon parannettavaa sillä saralla
- Vielä nuorten maajoukkueurheilijat ovat 'heitteillä'
 - Akatemiakaupungeissa jonkinasteinen tukiverkosto ympärillä
- Aikuisten maajoukkueeseen tultua asiat hoidetaan

Lajivalinta

- Toivottavaa usean eri lajin harjoittelu nuoruusiässä
 - Tutkitusti vammaherkkyys vähäisempi
 - Multiskate -> vielä ei ole saatu porukkaa innostumaan
- Nuorten lajivalikoimasta usein löytyy (jääkiekko, jalkapallo, pyöräily, rullaluistelu, yleisurheilu)
- Lopullinen lajivalinta 15+



KIITOS!

KIITOS!