



# Harjoitteluanalyysi 2017-2018

Robert Ven ja Kasper Hirvilampi

Kestävyysslajien miniseminaarit, KIHU, Jyväskylä 15.10.2018

Ilona Hiltunen

# Robert Ven

- 28-vuotias soutaja ja diplomi-insinööri (Aalto-yliopisto)
- Hämeenlinnan soutajat
- Aloittanut soudun 9-vuotiaana, lajit sitä ennen jalkapallo ja jääkiekko
- Valmentajat soutu-uran aikana: Tiina Ven, Ilona Hiltunen
- Veneluokka M1x
- Mitat: 190 cm/90 kg
- Parhaat saavutukset: MC 4. (2016), 9 x MC 12 joukossa (2013>), EM 8. (2016), MM 15. (2014, -15, -18), SM 1. (2011, -13-18)



# Kasper Hirvilampi

- 24-vuotias soutaja ja kone- ja tuotantotekniikan insinööri (Turun AMK)
- Nesteen Soutajat
- Aloittanut soudun 16-vuotiaana, lajittä ennen hiihto ja juoksu
- Valmentajat soutu-uran aikana: Ari Järvinen, Tommi Rasi, Seppo Henriksson, Jani Heino, Juho Karppinen, Pertti Karppinen, Ilona Hiltunen
- Veneluokka LM2x/LM1x
- Mitat: 187 cm/70-78kg
- Parhaat saavutukset: MM 17. (2018), EM 13. (2018), MC 18. (2018), SM 4. M1x (2018), SM 1. LM1x (2017)



## AVOIN VS. KEVYT LUOKKA

### VO<sub>2</sub>max:

- Robert 6 l/min
- Kasper 5,5 l/min

### Teho Concept 2 2000 m

- Robert 513,6 W
- Kasper 412,1 W

### World Best Time vesillä M1x vs. LM1x

10,29 s



# Robertin Harjoitussuunnitelma

- Harjoituskausi alkoi marraskuussa (paluu Floridasta lokakuussa > maisterintyö)
- Peruskuntokauden tavoitteena aerobisen pohjan parantaminen ja soutumäärän lisäys
- Joulukuusta alkaen avovesileiritys Belgiassa
- Tammikuussa fyysisen kunnon testijakso
- Helmikuussa 4 viikon leiri korkealla, Sierra Nevada
- Maalis-huhtikuussa kilpailuihin valmistava kausi, avovesileiritys ja näyttökilpailu Gavirate, Italia
- Kisakausi toukokuun lopusta alkaen
- Kesäharjoittelu kisojen välissä kotona Hämeenlinnassa
- MM-valmistava leiri Gavirate Italia

# Suunnitelman muutokset

- Lisättiin huhtikuulle Belgian leiri, koska jäät lähti myöhään Suomesta
- Sairastuminen flunssaan toukokuussa > harjoittelun keventäminen
- Kisoja lisättiin kisatuntuman lisäämiseksi: Lappeenranta ja MC Luzern
- Vene rikki SM-kisoissa > MM-leiripaikka vaihtui Italiasta Belgiaan
- Sairastuminen flunssaan MM-leirillä > kotiin muutamaksi päiväksi

# Robertin kausi 2017-2018

<b>Marras</b>	pvm	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3																
<b>Joulu</b>	pvm	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																							
		Hazewinkel, Belgia														Hazewinkel																																				
<b>Tammi</b>	pvm	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28																							
																Turku																																				
<b>Helmi</b>	pvm	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25																							
		Sierra Nevada																																																		
<b>Maalis</b>	pvm	26	27	28	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1																
																Turku																	Gavirate, Italia																			
<b>Huhti</b>	pvm	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29																							
							näyttökisa											Hazewinkel																																		
<b>Touko</b>	pvm	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3																
																			Turku														Lappeenranta										MC Belgrad									
<b>Kesä</b>	pvm	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1																							
																Tampere										MC Linz																										
<b>Heinä</b>	pvm	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29																							
																MC Luzern																																				
<b>Elo</b>	pvm	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2																
		EM Glasgow																		SM. Tampere										MM-leiri																						
<b>Syys</b>	pvm	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30																							
		MM Plovdiv																																																		

# Kasperin Harjoitussuunnitelma

- Harjoituskausi alkoi 16.10. poskionteloleikkauksen jälkeen
- Peruskuntokauden tavoitteena aerobisen pohjan ja lihastasapainon parantaminen sekä painonhallinta
- Paino talvella 77-78 kg, testeissä 75 kg, kesällä kisoissa 70-72,5 kg
- Avovesikauden tavoitteena tekniikan kehittäminen
- Kevään näyttökilpailusta valinta maailmancupeihin > valinta LM2x:ään Juho-Pekka Petäjaniemen kanssa > tavoitteena menestyminen LM2x:ssä

# Suunnitelman muutokset

- Voimaharjoittelua vähennettiin asteittain peruskuntokauden aikana, jotta saatiin paremmin kehitettyä aerobista pohjaa
- 5000 m testi siirrettiin myöhemmäksi flunssan takia
- Flunssa ennen kevään näyttökilpailua > vaikutti kilpailuun valmistautumiseen
- Soutuparin kylkivamma ennen EM-kisoja > siirtyminen yksikköön
- Sairastuminen MM-kisoissa





# Harjoittelun suunnittelu

- Paljon PK:ta soutaen tai soutuergolla
- Pitkiä VK-harjoituksia kontrolloidulla tehoalueella La 2-4 mmol/l
- Pitkiä MK-treenejä kontrolloidulla tehoalueella
- Voimaharjoitus 2 x vko, kisakaudella Kasper 1 x vko, Robert 2x vko paitsi kisaviikolla 1 x
- Rytmitys harjoituskaudella: 2 kovaa viikkoa >palauttavat päivät/vko
- Rytmitys kilpailukaudella: kilpailuviikko>palauttava viikko>harjoitusviikko>kilpailuviikko, ennen MM-kisoja 3 viikon treenijakso
- Kynnystestit 4-6 viikon välein harjoituskaudella, VO2max 2 x vuodessa Paavo Nurmi –keskuksessa
- 5000 m ja 2000 m testit joului-tammikuussa
- Harjoittelun seuranta päivittäistä/viikottaista: syke, vauhti, tuntemus, laktaatti, toistuvat kontrollitreenit, videot

# Harjoittelun suunnittelun erot

- Robert päätoiminen urheilija marraskuusta alkaen; Kasperilla opiskelun, työn ja urheilun yhdistäminen
- Robert avoin luokka, Kasper kevyt luokka > painonhallinta ja painonpudotus asettaa haasteen voimaharjoittelulle, kuormituksen siedolle ja palautumiselle
- Voimaharjoittelussa Robertilla koko harjoituskauden toinen puntti perusvoimaa, Kasperilla perusvoimaa vain harjoituskauden alussa
- Robert 1x > helpompi reagoida tuntemukseen ja muuttaa harjoittelua, Kasper 2x > harjoittelu mukautettava yhdessä soutuosaston kanssa

# Harjoittelun toteuma

## Robert

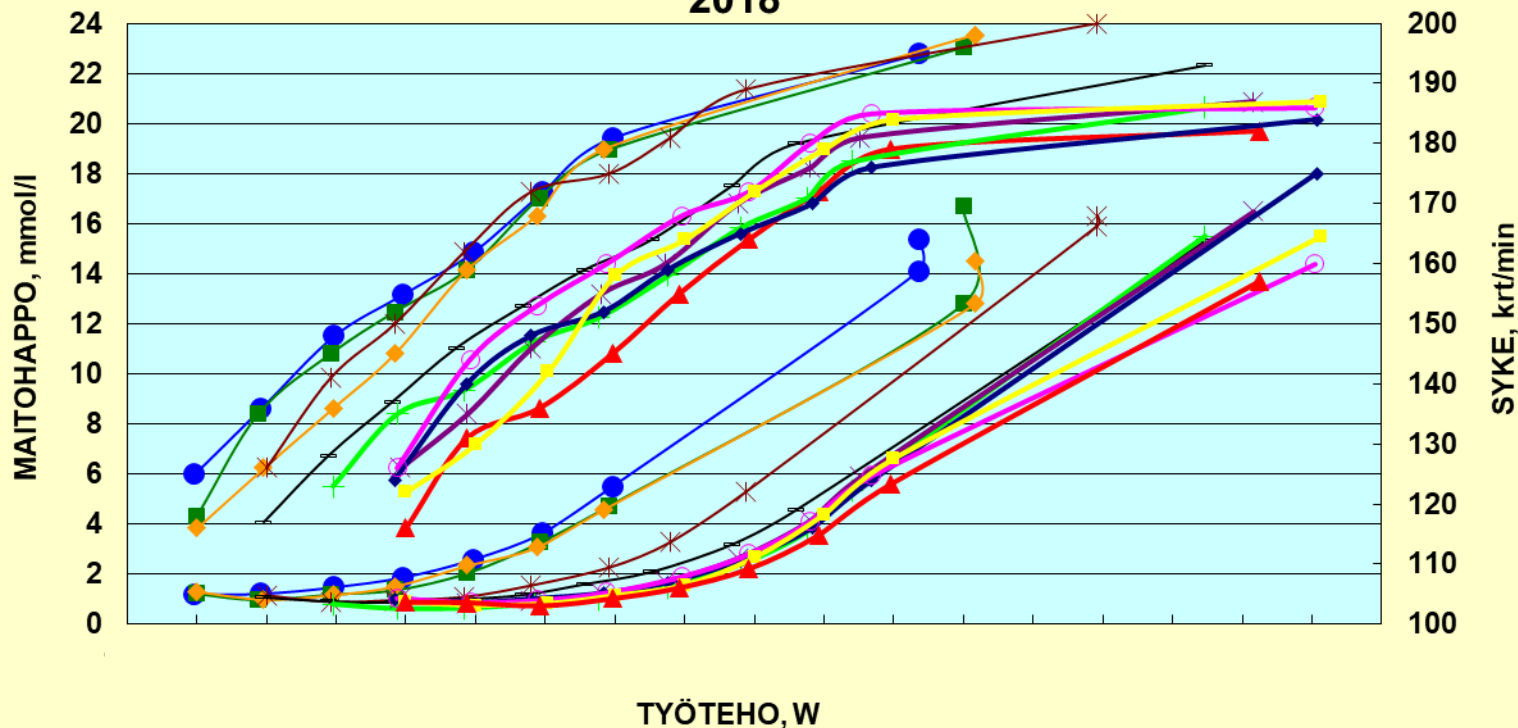
- 833 h (1.11.-16.9.), avg 18h/vko, lisäksi lihahuolto ja lämmittelyjumpat
- Soutua 393 h, n. 5350 km, 47 %
- Soutuergoa 140 h, 17 %
- Voimaa 100 h, 12 %
- Pyöräily, hiihto, juoksu yht. 200 h, 24 %
- PK 82 %, VK 2 %, MK/kisavauhti 4 %
- Kaikki tehoharjoittelu soutua tai soutuergoa
- Harjoituksia 12-14/vko, 0,5-1 lepopäivää viikossa

## Kasper

- 830 h (16.10.-14.9.), avg 17,3 h/vko, lisäksi lihahuolto ja lämmittelyjumpat
- Soutua 332 h, 40 %
- Soutuergoa 249 h, 30%
- Voimaa 124 h, 15 %
- Pyöräily, juoksu, hiihto yht. 124 h, 15%
- PK 78 %, VK 4 %, MK/kisavauhti 3 %
- Kaikki tehoharjoittelu soutua tai soutuergoa
- Harjoituksia 12-13/vko, lepopäivä kerran kolmessa viikossa

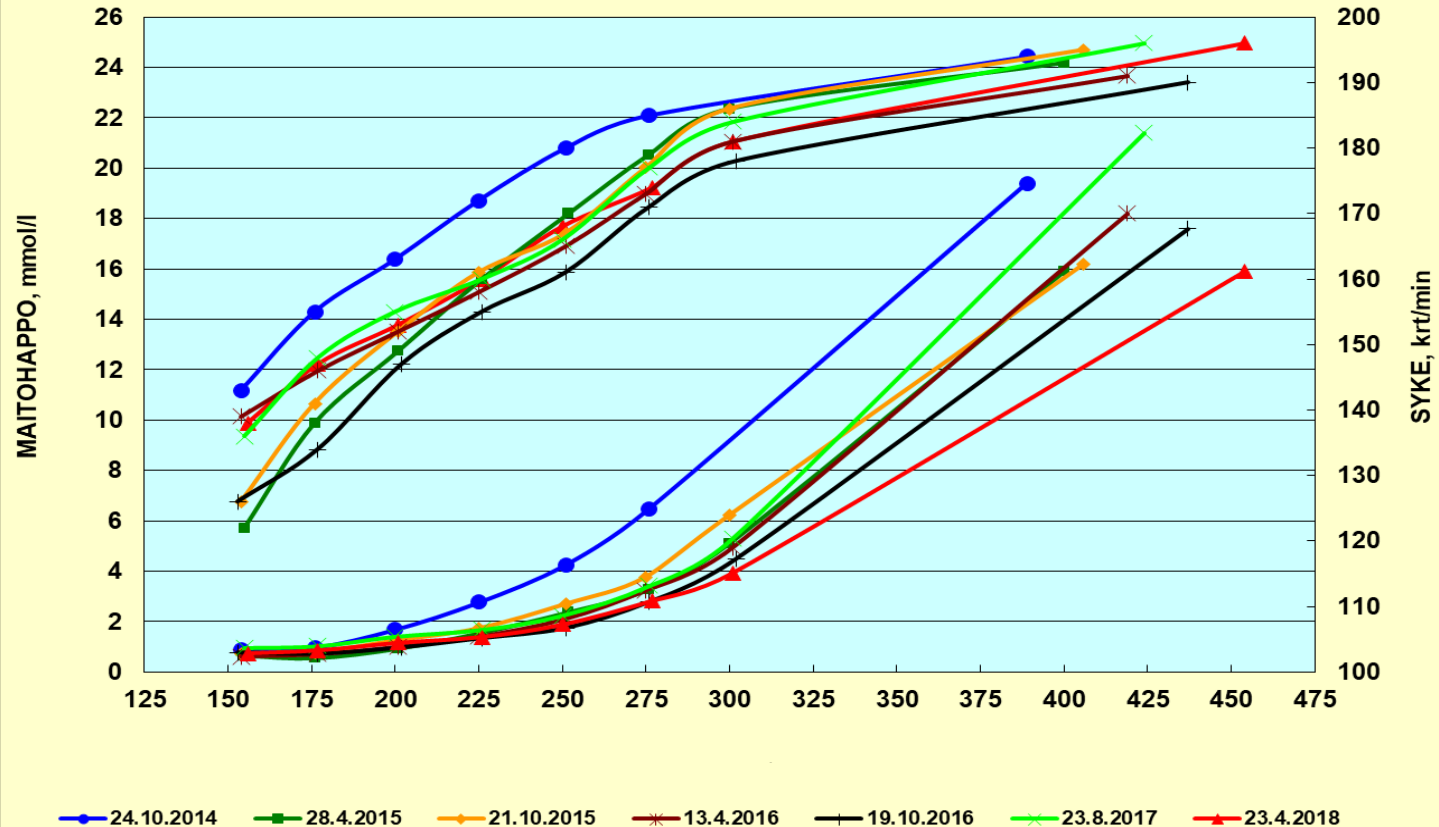
# ROBERTIN KUNNON KEHITYMINEN

## MAITOHAPPO JA SYKE TAMMIKUU 2008 - MAALISKUU 2018



# KASPERIN KUNNON KEHITTYMINEN

## MAITOHAPPO LOKAKUU 2014 - HUHTIKUU 2018



## TESTITULOSTEN KEHITYS

C2	Robert				Kasper			
	5000 m		2000 m		5000 m		2000 m	
Vuosi	aika	avg	aika	avg	aika	avg	aika	avg
2009	17:21,8	01:44,1	06:24,3	01:36,0				
2010	17:00,0	01:42,0	06:18,9	01:34,7			07:31,8	01:52,9
2011	16:36,0	01:39,6	06:11,0	01:32,7			06:53,6	01:43,4
2012	16:17,9	01:37,7	06:06,4	01:31,6	18:08,7	01:48,8	06:39,8	01:39,9
2013	16:01,0	01:36,1	06:02,9	01:30,7	17:41,5	01:46,1	06:37,7	01:39,4
2014	15:51,1	01:35,1	05:59,3	01:29,8	17:30,6	01:45,0	06:27,4	01:36,8
2015	15:46,4	01:34,6	05:54,8	01:28,7	17:13,0	01:43,3	06:25,0	01:36,2
2016	15:38,5	01:33,8	05:52,1	01:28,0	16:51,7	01:41,1	06:18,9	01:34,7
2017					16:37,4	01:39,7	06:24,0	01:36,0
2018	15:34,0	01:33,4	05:52,3	01:28,0	16:38,9	01:39,8	06:18,9	01:34,7

## JOHTOPÄÄTÖKSET, ROBERT

- Kunto kehittynyt hyvin
- Korkealla harjoittelu tuki kynnyksen kehitystä
- Huippukunnon ajoitusta ja maksimisuoritusta parannettava
- Leiritys pääosin onnistunutta mutta matkustamista vähennettävä, jotta palautumiselle jää paremmin aikaa
- Tekniikkavalmennusta lisättävä syksyyn ja talveen
- Pieniä laatutekijöitä parannettava leireille ja kilpailumatkoihin



## JOHTOPÄÄTÖKSET, KASPER

- Kynnykset kehittyivät, tekniikka parani ja vauhti kasvoi loppukautta kohti
- Harjoitusten perusteella paras vauhti oli ennen MM-kilpailuja > MM-kilpailut eivät tuoneet haluttua tulosta sairastumisen vuoksi
- Kasperille sopiva harjoittelu tuntuu löytyneen
- Lisätään toiminnallista voimaa ja matalatahtista soutua > tekniikan kehittäminen pääfokus





Työn sisältö: Ilona  
Hiltunen, Robert Ven,  
Kasper Hirvilampi

Kuvat:  
Balint Czucz, Ilona  
Hiltunen

# Kiitos!

