

Kestävyysslajien miniseminaari

- Ampumahiihtäjä **Tero Seppälä**, s 1996
- Haapajärven Kiilat, SAHL A-maajoukkue
- OKM urheilija-apuraha
- Opiskelija Karelia AMK, metsätalousinsinööri
- Harrastukset: maatalous, kalastus ja moottorikelkkailu
- Maastohiihdossa Haapajärven Kiilat viestijoukkue, henk.koht. Vapaan matkat



Teron Urheilijan polkua

- Hopeasompa / maastohiihto
- 13v sija 23., 14v sija 45, 15v sairaana, 16v 24.
- 17v SM hopea 20 km V, (Habita ryhmä)
- 18v SM 7. ja 8., viestihopea HK (Habita ryhmä)
- 20v viestihopeaa 2kpl, SM 4. 30 km V
- 2017 M 10km V 11.
- Lapsena liikkari, yleisurheilu, jalkapallo, suunnistus, hiihto



Teron Urheilijan polkua

- Ampumahiihto ja –juoksu
- Ensimmäinen menestys 13v, ampumajuoksu 2 kultaa ja hopea kesällä 2009
- Ampumahiihto, eka SM mitali 14v, SM kultaa 17v
- Edustustehtäviin Nuorten MM kisat 3 kpl 2015-2017 Minsk, Gheile Gredistei ja Osrbliie
- Aikuisten MC 2017 Antholz, MM Hochfilzen,
- 2017 – 2018 MC koko kausi, Olympia E-Korea



Teron Urheilijan polkua

- Harjoitusmäärät:
- 17 v 530h Hpj lukio, Muonio jakso
- 18 v 580h Hpj lukio, Muonio jakso
- 19 v 680h Hpj lukio, Muonio jakso
- 20 v 700h armeija urheilukoulu Kajaani
- 21 v 760h opiskelu Joensuu
- 22 v 790h opiskelu Joensuu



Harjoitusolosuhteet



Lukiojaksot Muoniossa



Teron Urheilijan polkua

- Edellinen harjoituskausi: tämä harjoituskausi

• 790h , 12 000 ls 800-820h, 13 000ls

PK 84%, VK 4%, MK 2%, voima 9%

- Kilpailuja talvella 36, selkeä harppaus kv tasolle
- Ampumavarmuuden ja nopeuden kehittyminen
- Hiihdon tekniikka ja taloudellisuus, helpoilla pätkillä pärjätään, kuokkanousuissa jäädään
- Lajitaito, erilaiset olosuhteet
- Voima ja kestävyys



Missä onnistuttiin?

- Leiritystä 80 vrk, SAHL A-maajoukkue
 - Leirit 2 vko, rytmitys 3 pv / 1 pv
 - Pääosa harjoituksista ryhmässä
 - Ampumaharjoituksissa aina muitakin mukana
 - (leirit, Kontiolahti, Haapajärvi)
 - Vaaran ja Kolin nousut RH
 - Hyvät harjoitusolosuhteet!
 - Syksyllä Muonio 10 pv (fyysinen ja henkinen)



Missä onnistuttiin?

- Kevään ja kesän jalkavaivat, sääri / polvi
- Jalkalenkit korvattiin pyörä, rh, uinti, suo
- Kehitti ylävartaloa, lihasten toiminta
- Maajoukkueen huolto (suksi/lihas) toimi
- Tuleva kausi: korkean paikan harjoittelu Anterselva syys-lokakuun vaihde (MM 2020)
- Jäätiköllä hiihto vielä käymättä



Harjoitus(esimerkki) 2018

- Viikko 26 Joensuussa
 - Ma ap RAHV 10 x 1 ls, 12 x 5 ls, + juoksuverkka 10 min 2.30
 - ip jalkalenkki poluilla ja metsässä 1.30
 - Ti ap Vaellus Enossa 4.00
 - ilta ampumarjoitus 30 + 30 ls
 - kahvakuula kuntopiiri 0.30
 - Ke ap RAHV, 16 x 5 ls, 30 min SL 2.15
 - ip RHP Pärnä (PK, osa TT) 2.00
 - To ap 4 x Kolin nousu (2tt 2V), satama-hotelli, verkat 2.30
 - ilta palauttava suokävely PH, OH, TS 2.00
 - Pe ap RAHV 10 x 1ls, 12 x 5ls 2.00
 - ip lepo
 - La ap lepo
 - ip Pyöräily Maasto + toiminnallinen voima (0.30) 2.45
 - Su ap Kolin nousut 2xPK, 2xVK 2.15
 - ip RAHP 12 x 5 ls Pysty, PK 1.30
- yht. n. 26 h



- La. 19.8 07.30
- **08.30 APT liikkeestä määräintervalli 20*/tek./kuvaus/hapot**
- 12.00 Lounas
- **16.00 H /(RH) pk 1,5 t tunneli. Rennon reippaasti ja teknisesti. W. / omaharjoitus**
- 18.30 Päivällinen
- 19.00 Iltapalaveri (Pikkupöly)
- Su. 20.8
- **08.30 Lajinomainen ammunta aikaan sidottuna**
- **makuu 10x5 pysty 10x5 (25 s)/oma harjoitus**
- 12.00 Lounas
- **15.00 Vaaranvaellus 3 t**
- 18.30 Päivällinen
- 19.00 Iltapalaveri (Pikkupöly)

- Ma. 21.8
- **08.30 Kevyt päivä/Oma harjoitus**
- 12.00 Lounas
- 16.00 **Liikkuvuus/tasapainoharjoitus. Kuntosali (Kono)**
- 18.30 Päivällinen
- 19.00 Iltapalaveri (Pikkupöly)
- patruunatestit
-
- Ti. 22.8
- **08.30 RH 3 t pk**
- 12.00 Lounas
- 16.00 **JK 2 t pk / H 1t+J 1t pk**
- 18.30 Päivällinen

Harjoitusesimerkki 2018 leirivko

30.7.	Ma ap	Sauvarinne L3, yhtäjaksoinen	1:30	0:45	0:45													
	Ma ip	Perusammunta + Fvoima ammunnoilla	1:00	1:00														
31.7.	Ti ap	RAH V: tekniikkakombo + impulssit x 8	2:00	2:00														
	Ti ip	Pyöräily	3:00	3:00														
1.8.	Ke ap	Pitkä PK RHV	4:00	4:00														
	Ke ip		0:00															
2.8.	To ap	RAH V: L3 8x5min/2min (tekn. Fokus)	2:00	1:20	0:40													
	To ip	RH P: sis. TT 1h	1:30	1:00	0:30													
3.8.	Pe ap	X+training	3:00	3:00														
	Pe ip		0:00															
4.8.	La ap	RAH V: vr 10min L3+ L4 10min 70/30 + 3x6min/2min	1:30	0:40	0:10	0:40												
	La ip	Huolto PK	1:30	1:30														
5.8.	Su ap	RHP: sis. TT impulssit ammuntaan	1:00	1:00														
	Su ip		0:00															
Yht viikko 3			22:00	19:15	0:30	1:35	0:40	0:00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0



Mieluiset reenit?

- Su yhteislenkit, vaellus, sk, suo (seura / leirit)
- RH nousut (Vuokatti / Koli)
- Vaellus / yhdistelmät
- Sauvarinne



Kilpailuun valmistava kausi

- Oikeastaan ei mitään erikoisempaa ohjelmaa
- Leiriharjoitukset toimivat tehoina
- Perusharjoittelua lähelle kilpailukautta
- ”kunnossa” heti alkukaudesta, miten kunto ”säilyy”
- PK harjoitukset läpi talven, kotijaksoilla ”reeni päällä”
- Kilpailut toimivat ns. valmistavina harjoituksina
- ”Toimiva malli” kisaa ed. päivä avaus ja muutama lipas



Kilpailukausi

- 2017 – 2018 ”oppivuosi”, matkustamiset, kilpailukauden harjoittelu, palautumiset, olosuhteet
- (muut henk.koht valmentajat konsultaatio)
- Kaudelle 36 kilpailua, määrällisesti paljon, taso säilyi
- Pääkilpailu ?
- MC ja OC iltakisoja, päivärytmi?
- harjoitukset illaksi, keinovalot - vasenkätisyys



Seuranta, testit

- Harjoituspäiväkirja eLogger
- Mittari mukana ns. tehoreenit ja palauttavilla
- Syke kertoo tilanteen, oman kehon kuuntelu!
- Uskallus kuormittaa ja levätä vai varman päälle?
- Testit: mattotestit Vuokatti, KIHU
- Verrokki edellisiin, analysointi ja reagointi
- Ampumapäiväkirja? Testit (30+30, DDR, rytmit yms.) seuranta? Järjestelmälle kehitettäväksi?
Osumaprosentit?



Seuranta, testit

- Terveyden seuranta:
- Verikokeet, lääkäritarkastus, hammaslääkäri
- Jollain tapaa systemaattisempaa? Itse huolehdittava!
- Vitamiinit ja rauta, terveellinen ja säännöllinen ravinto!
- Henkinen puoli:
- Kilpailukausi 3 vko periodeina, viimeinen vko???
- Sama porukka, ajankulu jne.
- Perheen tuki, kotona latautuminen



Johtopäätökset jatsoon

- Kehitettävää:
- Voimaominaisuudet, lihastasapaino
- Ampumavarmuus, nopeus
- Hiihtotekniikka (taloudellisuus)
- Harjoittelun rytmitys, lepopäivät
- Terveysten seuranta systemaattisemmaksi



Pienestä pitäen!



Vähän vanhempanakin!



Iskun paikkoja suunnittelemassa



POP Vierumäki 2004



Oman kylän pojat!



Matkalla huipulle!



Kestävyysslajien miniseminaari

Kiitos!

Timo Seppälä

