

Suomen
PYÖRÄILY

Lotta Lepistön harjoitteluanalyysi

2017 - 2018



Agenda

1. Taustaa
2. Edellisen kauden analyysi
3. Kestävyys pyöräilyssä
4. Suorituskyvyn ajoitus
5. Seuranta ja tulokset



Kausi 2017

Lotta Lepistön kausi 2017 sujui tuloksellisesti erinomaisesti. Kuitenkin, tarkemmin suorituskykyä analysoitaessa löytyi Lotan suorituskyvystä selkeitä heikkouksia.

Palataan niihin pian..

Lotta Lepistö on vuoden 2016 MM –pronssimitalisti sekä useiden Women's World Tour –kilpailujen voittaja. Vahvuus on loppukireissä, eli suorituskyvyn kannalta olennaista tällöin on 10sek. – 5min tehontuotto.



Kausi 2017

- Harjoitusmäärä 747 h., sisältäen kilpailut.
 - 2016: 776h
 - 2015: 735h
- 45 kilpailupäivää, 4200km, n. 130 h. (17,4%)
- Tuloksellisesti paras tähänastisen uran selkeästi paras kausi: kuusi voittoa



Kestävyys

Vaikka Lotan vahvuus on kirissä, on silti keskeistä ymmärtää se, että aerobinen suorituskyky ja kestävyys ovat ratkaisevimmat tekijät kilpailutulosten kannalta.

- Naisten kilpailujen kesto 2 – 4,5 h (80 – 160km)
- 55kg –urheilijalla keskimääräinen tehty mekaaninen työ n. 2200– 2400kJ.
- Keskimääräinen teho aerobisen kynnyksen tuntumassa.
- Kilpailut tyypillisesti ratkaistaan 30sek. – 3min. maksimitehoalueella, maastosta riippuen.

Kestävyys

- Kestävyys = suorituskyky, kun alla on 2000kJ työtä (naisilla)
 - 5sek.
 - 30sek.
 - 1min.
 - 5min.
 - Jne.

Suorituskyky väsyneenä = kestävyys



Kestävyys

Suorituskyky tuoreena vs. väsyneenä 2017

2017:	Tuoreena:	Väsyneenä:
10sek.	100%	90%
1min.	100%	91%
5min.	100%	90%
20min.	100%	90%

Harjoitusaluejakauma

2017	<65% VO2max	65-85% VO2max	>85% VO2max
month	%	%	%
January 2017	69,5	28,9	1,5
February 2017	72,1	23,9	3,0
March 2017	83,0	14,9	2,1
April 2017	79,3	18,6	2,1
May 2017	85,4	14,2	0,3
June 2017	82,6	14,7	2,6
July 2017	88,5	10,2	1,4
August 2017	84,2	13,1	2,7
September 2017	85,8	12,6	1,6
November 2017	87,7	12,3	0,1
December 2017	65,1	32,4	2,4

Liian kevyttä??

Mitä tehtiin 2018?

Kaksi olennaista muutosta:

1. Siirrettiin tehoharjoituksia myöhempään treenien sisällä.
Esim. Vasta 2.5h ajon jälkeen, kuitenkin laatu mahdollisimman hyvin säilyttäen.
2. Fokus siirrettiin mahdollisimman pitkiin PK2-VK1 – harjoituksiin kerralla, vrt. kilpailunomaisuus = suurempi määrä ko. alueella.

Mitä tehtiin 2018?

2018	<65% VO2max	65-85% VO2max	>85% VO2max
month	%	%	%
January 2018	75,6	21,0	3,4
February 2018	81,9	15,9	2,1
March 2018	84,5	13,3	2,1
April 2018	80,1	16,3	3,5
May 2018	79,1	17,9	3,0
June 2018	84,0	13,5	2,5
July 2018	76,6	18,7	4,7
August 2018	85,6	12,2	2,1
September 2018	86,0	12,8	1,2

Muutos

Mihin se johti?

Suorituskyky tuoreena vs. väsyneenä 2017/2018

2017:	Tuoreena:	Väsyneenä:
10sek.	100%	90%
1min.	100%	91%
5min.	100%	90%
20min.	100%	90%

Absoluuttiset tehotasot paranivat kaikilla kestoilla 1,1 – 6%.

Mihin se johti?

Suorituskyky tuoreena vs. väsyneenä 2017/2018

2017:	Tuoreena:	Väsyneenä:	2018:	Tuoreena:	Väsyneenä:
10sek.	100%	90%	100%	100%	97%
1min.	100%	91%	100%	100%	95%
5min.	100%	90%	100%	100%	91%
20min.	100%	90%	100%	100%	90%

Absoluuttiset tehotasot paranivat kaikilla kestoilla 1,7 – 6%.

Mihin se johti?

Suorituskyky 2017 vs. 2018

2017:		2018:	
10sek.	100%	+ 6 %	
1min.	100%	+ 1,1 %	
5min.	100%	+ 2 %	
20min.	100%	+ 2 %	

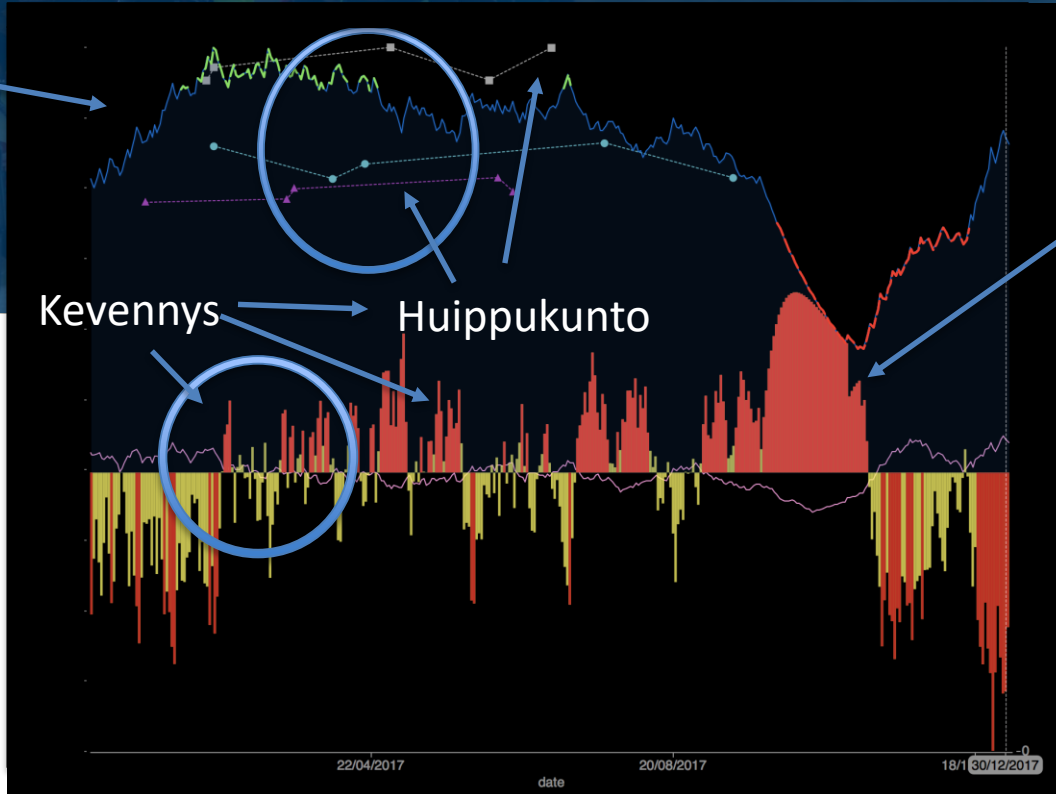
Kokonaisrasituksen seuranta



- Harjoitusmäärä (tunnit)
 - Antavat yleiskuvan kokonaisrasituksesta
 - Aktiivisten viikkojen ka. 16 h
- Viikottainen energiankulutus
 - 11 000 kJ ylärajana per 2 vkoa
 - Aktiivisten viikkojen ka. 8000 kJ
- Subjekttiivinen tunne
 - Seuranta päivittäin (RPE + sanallinen)

Suorituskyvyn ajoitus

Rullaava 7vrk:n
ka.



Tuoreus

Kevennys

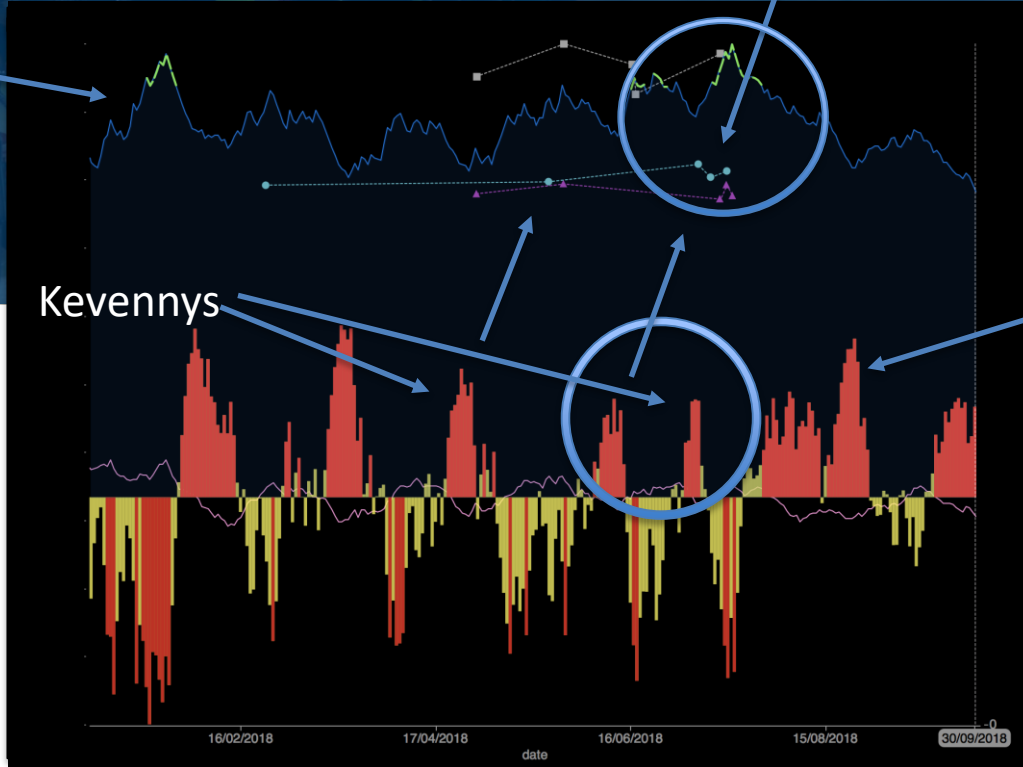
Huippukunto



**Parempi suorituskyky
ei kuitenkaan takaa
parempia tuloksia..**

Suorituskyvyn ajoitus

Rullaava 7vrk:n
ka.



Tuoreus



2018

- 4 voittoa (2017: 6), 7 muuta podiumia (2017: 7)
- Ei klassikkojen voittoja: sairastelu + kaatuminen



**Kiitos.
Kysymyksiä?**