

# Elisa Neuvonen

s. 1991

LUM (Kiteen Urheilijat)

Sm 10km ja 20km 2016, 2017, 2018

EC 19. 2017

EM 23. 2018

Universiadi 3. 2017

Ennätykset

3000m 13.23,85 (2018)

5000m 22.44,56 (2018)

10km 46.50 (2017)

20km 1.35,09 (2017)



Läaket.lis. 2016, Itä-Suomen yliopisto  
Väitöskirja tekeillä

## 20km:n kehittyminen

2012 2.03  
 2013 1.45  
 2014 1.44  
 2015 1.44  
 2016 1.40  
 2017 1.35  
 2018 1.37

Valmistuu  
 lääkäriksi

## 5000m

2013 24.09  
 2014 24.00  
 2015 24.15  
 2016 23.07  
 2017 22.46  
 2018 22.44



## Universiadit 2017 Taipei

- |                   |             |
|-------------------|-------------|
| 1. Inna Kashyna   | 1.39,44 UKR |
| 2. Zhang Xin      | 1.41,18 CHN |
| 3. Elisa Neuvonen | 1.42,50 FIN |



# Taustaa...

## **Urheilija:**

Lupaava juniori 15-v. asti, sitten ongelmia

Valmennuksessa vuodesta 2012

”Harjoituksia, ei lenkkeilyä”

Holistinen urheilijakuva

Urheilijalla hyvä itsetuntemus ja fysiologian osaaminen

## **Valmentaja:**

Holistinen näkökulma

Valmennuksen muutos ja kehittyminen

Valmennus pelkistyy ja yksinkertaistuu...

Vierailut Coventry/Leeds

Brittiläis-lapualainen näkökulma

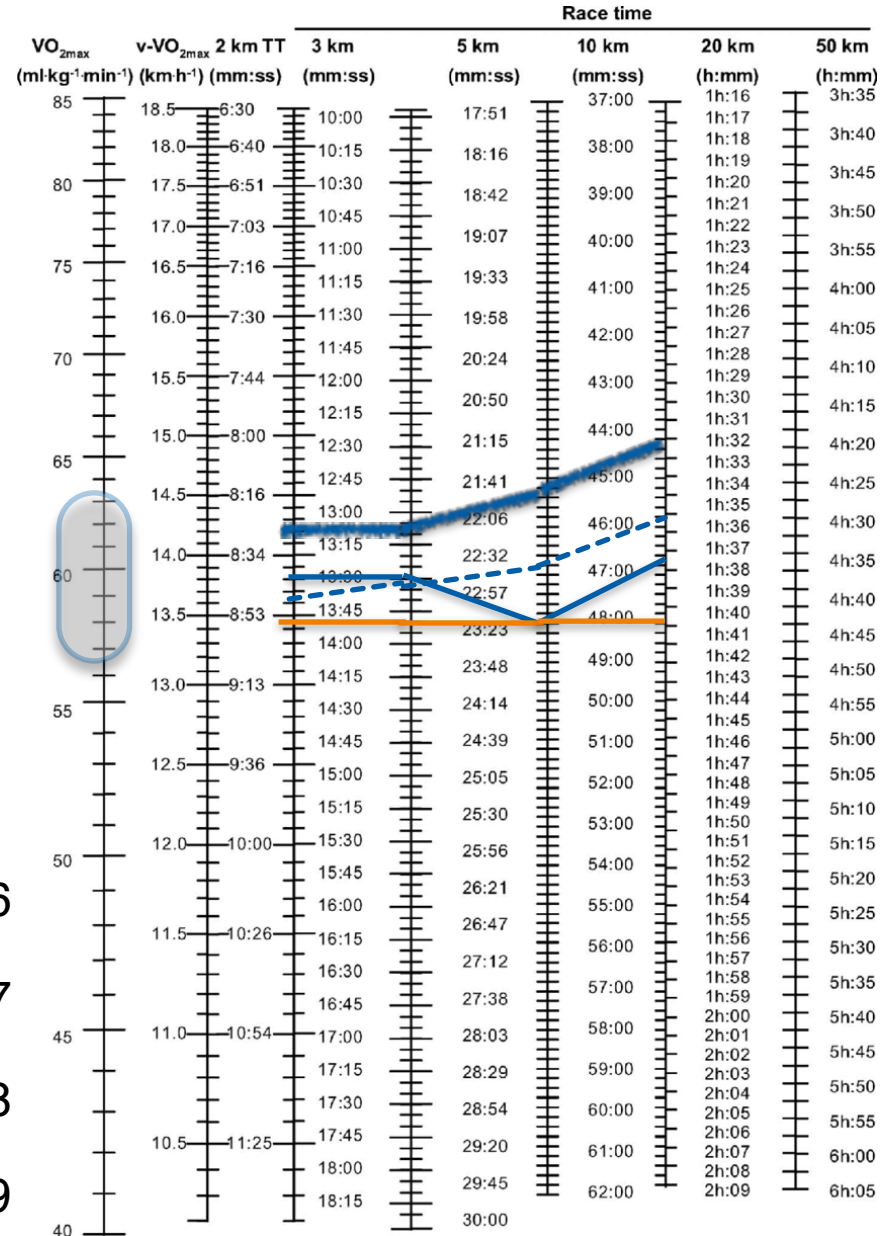
KIHU vuodesta 2006



Kilpailusuoritusten vertailua eri matkoilla  
 20km suhteessa paras  
 Alimatkoilla kehittymistä v. 2018  
 Olosuhteilla iso merkitys  
 Kisat eri aikoina kilpailukautta

Prediction of race walking performance via laboratory and field test/Andi Drake

- 2016
- 2017
- 2018
- 2019







Pois mukavuusalueelta

Kokeilut - lupa epäonnistua

”Evidence based training”

The truth is out there? Onko?

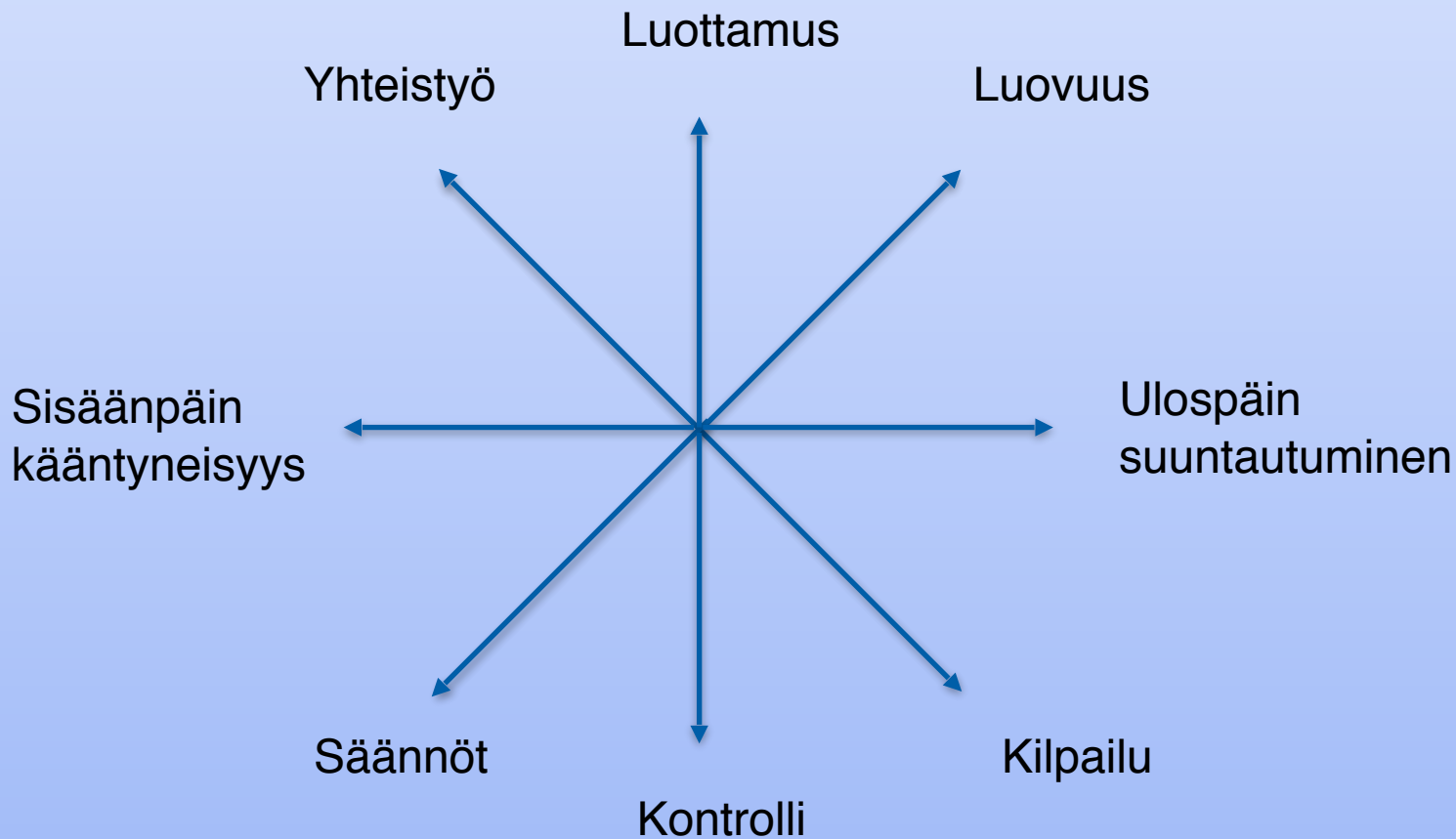
”Faxiajan ratkaisuja  
digiajan ongelmiin”?



”Tässä näkee parhaiten”



## Valmennuskulttuurin jännitteitä





Harjoituksia, joissa onnistumisen kokemuksia

Selkeät kehityskohteet, joihin keskitytään

Perusteet kunnossa - luottamus

Kisoissa suunnitelma - matkan pilkkominen osiin

Tulostavoitteiden lisäksi prosessitavoitteita

Prosessit edellä edellytyksien parantamiseen

Ominaisuusharjoittelulla tulosten parantamiseen

Harjoittelun seuranta otsikkotasolla, tuntemus ja kokonaisuus tärkeämpää kuin tehojakaumat yms.



# Arvokisoja...





2017

Hyvä harjoitusjakso syksy-talvi  
 Valistunut veikkaus - n. 1.38 kunnossa  
 Harjoitusleiri Leedsissä helmi-maaliskuussa 5vk  
 (ensimmäinen ”etelän leiri” ever)  
 Harjoittelu yhdessä UK-ryhmän kanssa  
 National Centre for Race Walking  
 Paljon määrää  
 Käsitteet uusiksi: ew/s&d/tempo/speed...  
 Podebrady huhtikuun alussa 1.35,09  
 Koko kesä tasaisen kovalla tasolla

Harjoittelussa

Ei tehdä: (tai ainakin hyvin vähän)

Loikkia  
 Koordinaatiota harkiten  
 Vetoja välillä pysähtyen  
 Vauhtikestävyysharjoittelua



Tehdään:

Ew-vauhtia (10-15 alle AerK)  
 Ylämäkiä matolla  
 Täsmälihaskuntoa  
 Yksilölliset liikkuvuudet  
 Yhdistelmäharjoituksia  
 Tempoharjoituksia (yli AnK)



Syksy liikkeelle normisti - painotusta nopeuteen  
 Takareiden krooninen kireys huolenaiheena  
 Joulukuussa tuntemuksia jalassa  
 Tammikuussa rasitusosteopatia

Suunnitelmaa ja toteutusta 2017-2018	Keskeistä harjoittelussa
Loka-marraskuu	Nopeus/askeltiheys Monipuolista aerobiaa Ylämäkeä matolla Lihaskunto ja liikkuvuus
Joulu-tammikuu	
Helmi-maaliskuu	
Huhti-toukokuu	
Kesä-elokuu	



Pari viikkoa tekeminen  
melko nollilla  
Vesi/kuntopyörä/lihaskunto/  
liikkuvuus aluksi  
keskeisintä

Suunnitelmaa ja toteutusta 2017-2018	Keskeistä harjoittelussa
Loka-marraskuu	Nopeus/askeltiheys Monipuolista aerobioa Lihaskunto ja liikkuvuus
Joulu-tammikuu	Lajiharjoitusta Meni pyöräilyksi Tuli rasitusosteopatia
Helmi-maaliskuu	
Huhti-toukokuu	
Kesä-elokuu	



Suunnitelmaa ja toteutusta 2017-2018	Keskeistä harjoittelussa
Loka-marraskuu	Nopeus/askeltiheys Monipuolista aerobiaa Lihaskunto ja liikkuvuus
Joulu-tammikuu	Lajiharjoitusta Meni pyöräilyksi Tuli rasitusosteopatia
Helmi-maaliskuu	Fysio/osteo/kp/ct/ vesi/liikkuvuus/ AlterG/30m kk
Huhti-toukokuu	
Kesä-elokuu	



	Esimerkkiviikko 19.-25.2.2018	yht. 25h 40min
Ma 4h	1. 2h (Kuntop 30' s.140 + Ct 10' s. 150 + lk 10') + vesikävely/-juoksu 3x10min. 2. Liikkuvuus, jalkateräjumppa, ylävartalon kiertoja, fysio/osteo, 1h30min	
Ti 4h50	1. 3x(20' kp 160+10' ct 160 -mäkeä? +10' lk) + 30' vesikävely/-juoksu 2. Liikkuvuus, fysio ja venyminen, 2h20min	
Ke 1h45	1. Liikkuvuutta, pumppauksia, venymistä, fysio, huoltoa 1h45min	
To 4h05	1. AlterG 50% 5 astetta 30min 2. Kp/Ct/Lk 2h 3. Venyminen 45min	← Ensimmäinen AlterG
Pe 4h40	1. 2x(kp25' +ct15' +lk20') + vesijuoksu/-kävely 30' + uinti 30' 2. Liikkuvuus, fysio, venyminen 1h40min	
La 2h20	1. Liikkuvuus/fysio/osteo/venyminen 2h20min	
Su 4h	1. 3xkp30' s.125-130/2xlk15 + uinti 45min 2. Fysio ja venyminen 1h15min	



Maaliskuussa ensimmäinen  
kävelyharjoitus: Kuopion  
Kotkankallion väestönsuoja  
3x5x30m

Rinnalla AlterG

Keskittyminen askeltiheyteen

Uimahalli-Challenge

Fysiot, osteot, liikkuvuus

4h-kerhoa harva se päivä





	Esimerkkiviikko 19.-25.3.2018	yht. 27h 15min
<b>Ma</b> <b>3h</b>	1. AlterG 55% 40min, alle liikkuuvuus ja fysiot + kk 5x5x30m 2h20 2. Venyminen/lihashuolto 40min	
<b>Ti</b> <b>4h25</b>	1. 3x(20' kp+10' ct+10' lk) s.130 + uinti 1h 2. Iltajumppa ja venyminen 1h15min	
<b>Ke</b> <b>3h55</b>	1. Kp 3x20' tempona 150/155/160, väleihin 10' lk + vesikävely/-juoksu 30min ja uinti 30min 2. Lihashuolto 40min	
<b>To</b> <b>2h55</b>	1. Kuntopyörä 1h + lihaskunto 45min 2. Fysio ja venyminen 1h10min	
<b>Pe</b> <b>4h20</b>	1. Alle liikkuuvuus ja fysio + AlterG 55% 45' + kk 5x5x50m + uinti 1h 2. Venyminen 1h	
<b>La</b> <b>4h20</b>	1. Kp 30' -20' -10' ,väleihin lk 20' + vesikk 4x5' + vesijuoksu ja uinti 2. Fysio ja venyminen 1h25min	
<b>Su</b> <b>4h20</b>	1. Fysio alle + 5x5x50m + kp 3x20' /lk10' 2. Fysio ja venyminen 1h15min	

Kävelyt



Suunnitelmaa ja toteutusta 2017-2018	Keskeistä harjoittelussa
Loka-marraskuu	Nopeus/askeltiheys Monipuolista aerobioa Lihaskunto ja liikkuvuus
Joulu-tammikuu	Lajiharjoitusta Meni pyöräilyksi Tuli rasitusosteopatia
Helmi-maaliskuu	Fysio/osteo/kp/ct/ vesi/liikkuvuus/ AlterG/30m kk
Huhti-toukokuu	Kk-harjoitusta lisää Mäki matolla Monipuolisuus säilyy
Kesä-elokuu	



Esimerkkiviikko 7.-13.5.2018		yht. 26h 20min
<b>Ma</b> 4h25	1. Liikkuvuus/fysio/osteo/lk + AlterG 80% 2. 3x(10' / 5' / 15') Ct/soutu/kp 3. Venyminen 45min	←
<b>Ti</b> 3h	1. Liikkuvuus/fysio + ew 3km + 10x100/100 + 1x2000m (4.35) + ew 3km 2. Venyminen 45min	←
<b>Ke</b> 4h20	1. Lihaskunto 1h + Ct/kp/lk 1h30min ja uinti 40min 2. Fysiot ja venyminen 1h10min	
<b>To</b> 3h45	1. 4x3000m/s&d väleihin (5.25/150) 2. Fysio ja venyminen 1h	←
<b>Pe</b> 3h55	1. Alle liikkuvuus ja fysio + AlterG 80% 45' + lk 30min ja uinti 40min 2. Venyminen 45min	←
<b>La</b> 4h40	1. Liikkuvuus/fysiot + matolla ylämäkeen 15x3min/lk (140-145) 2. Kp/ct/kp (30' / 15' / 30') 3. Venyminen 40min	←
<b>Su</b> 2h15	1. Soutua 1h15min 2. Fysio ja venyminen 1h	

Kävelyä jo usein



Suunnitelmaa ja toteutusta 2017-2018	Keskeistä harjoittelussa
Loka-marraskuu	Nopeus/askeltiheys Monipuolista aerobioa Lihaskunto ja liikkuvuus
Joulu-tammikuu	Lajiharjoitusta Meni pyöräilyksi Tuli rasitusosteopatia
Helmi-maaliskuu	Fysio/osteo/kp/ct/ vesi/liikkuvuus/ AlterG/30m kk
Huhti-toukokuu	Kk-harjoitusta lisää Mäki matolla Monipuolisuus säilyy
Kesä-elokuu	Lähellä ”normaalia”





Esimerkkiviikko 25.6.-1.7.2018		yht. 27h 30min
<b>Ma</b> 4h40	1. Liikkuvuus/fysio + ew 5km/5x300m/ew 4km 2. Juoksu 8km + lk ja liikkuvuus	
<b>Ti</b> 4h35	1. Liikkuvuus/fysio + ew 16km 2. Verr + ew 10km 3. Venyminen 45min	
<b>Ke</b> 2h50	1. Liikkuvuus/fysio + ew 10km 2. Venyminen 45min	
<b>To</b> 4h45	1. Verr. + kisa 3000m 2. Verr. + tekniikka/ylämäkeä 3. Iltajumppa ja venyminen 1h20min	Kävelyä joka päivä - yht. reilu 100km, juoksua 20km
<b>Pe</b> 3h20	1. Verr. + tekn/liikk/fysio 2. Tekniikkaa 3. Venyminen 20min	
<b>La</b> 3h40	1. Verr./liikkuvuus/fysio + kisa 5000m + juoksuverr. 2. Ver. + ew 10km 3. Venyminen 40min	
<b>Su</b> 3h40	1. Liikkuvuus/verr + 1000m max + ew 10km 2. Fysio ja venyminen 1h20min	



## Kausiyhteenveto: Kausi 2017-2018 (n.9kk)

**911:20**

Tuntia

(sis. vajaat 200h  
lihashuoltoa - venymistä.  
Merkitään - vrt.  
"piiloharjoitussuunnitelma")

**3070.0**

Kilometriä

**571**

Harjoitusta

**38**

Yhteisharjoitusta

**288**

Harjoituspäivää

**2**

Lepopäivää

**1**

Sairaspäivää

**26**

Valmentaja paikalla



## Kilpailuja 2018

20km 1.38,42 (17.6.)

20km 1.37,12 (11.8.)

5000m 23.16 (1.7.)

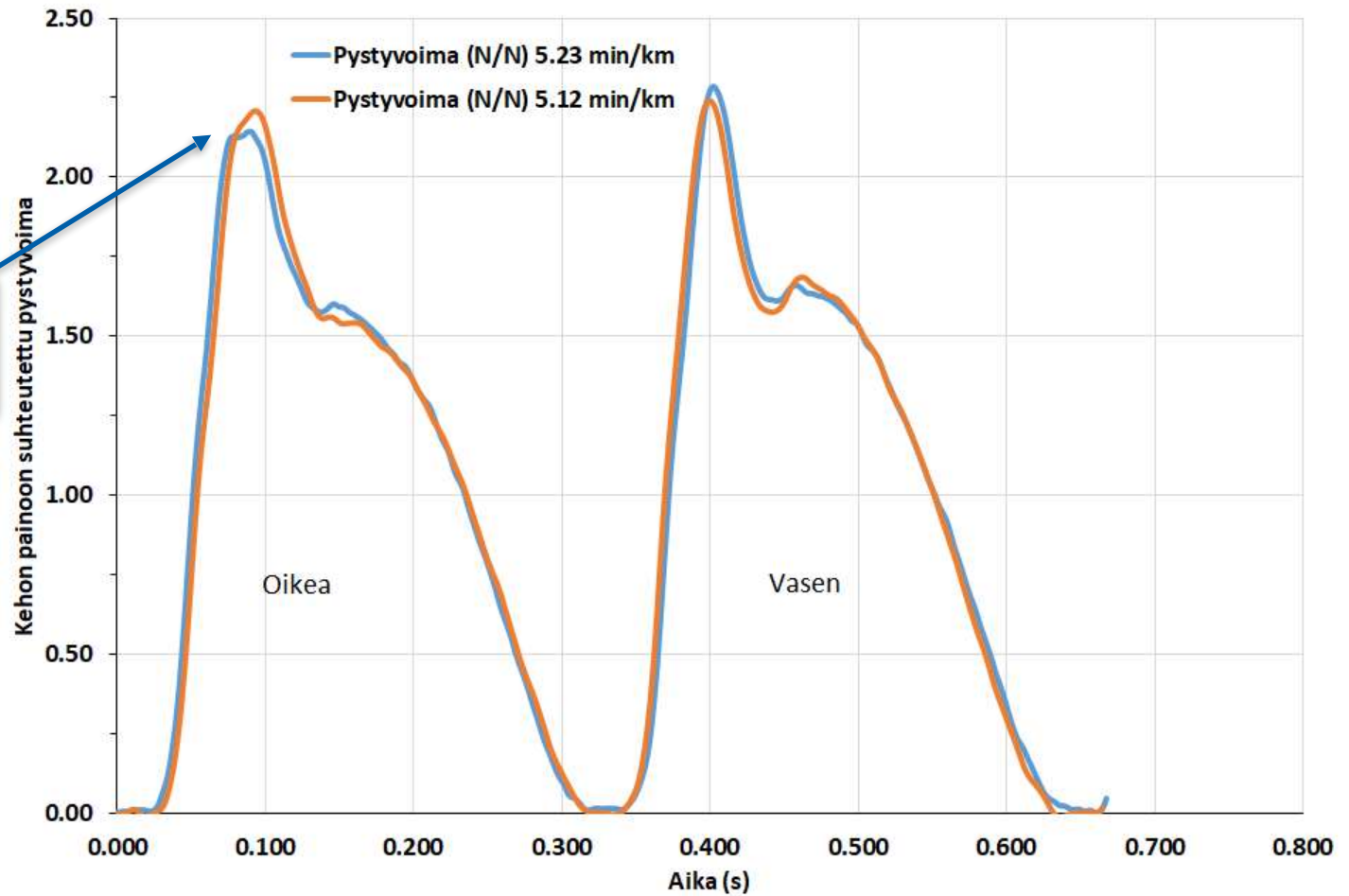
5000m 22.44 (1.9.)

Suorituskyky parani koko ajan kohti syksyä - syyskuussa olisi...

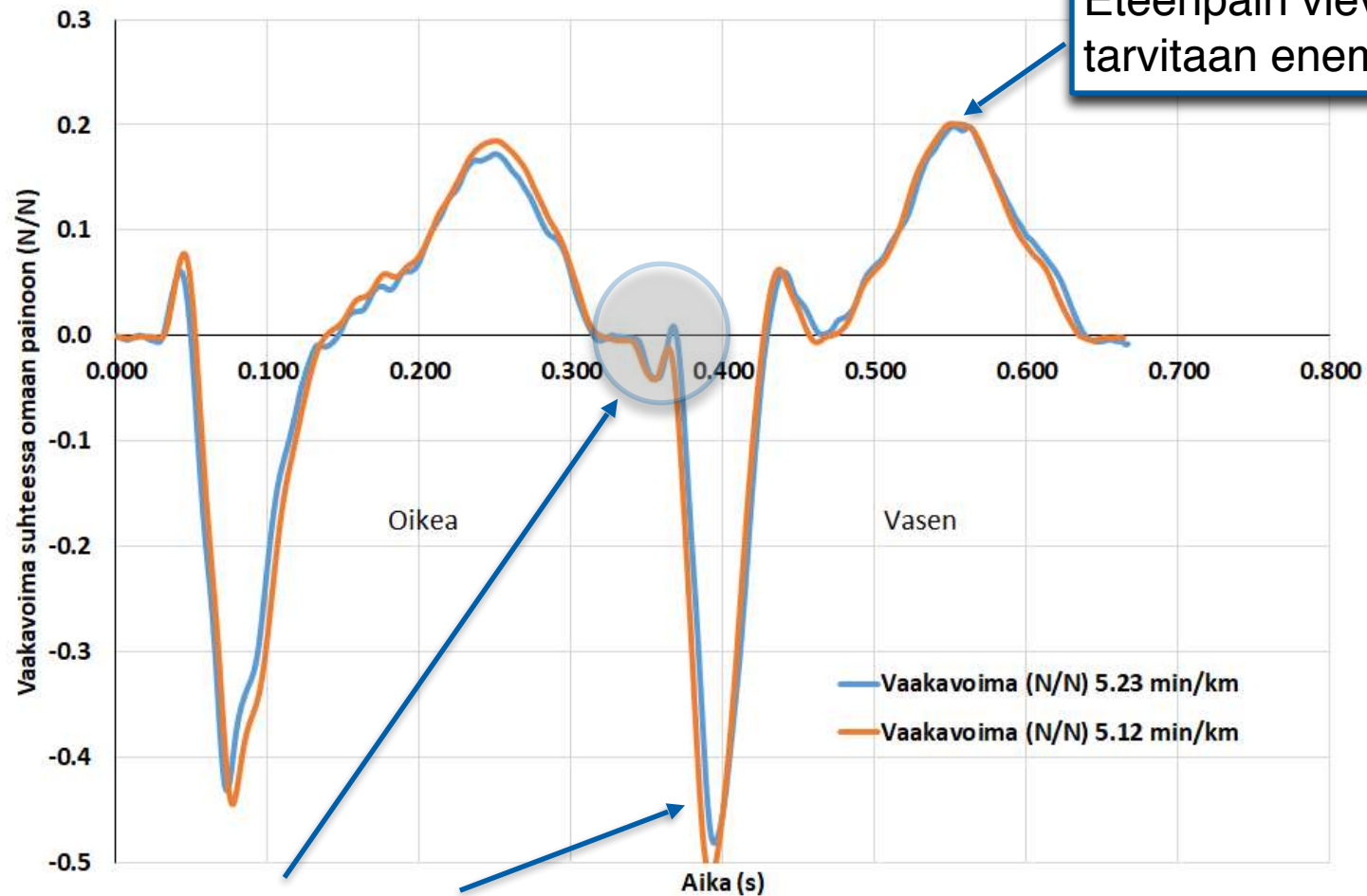


## Askelmuuttujia Kihulta

Seuranta usean vuoden ajan  
Taloudellisuus hyvällä tasolla  
Nivelkulmissa lonkan ojentaminen  
helposti liiankin suurta - frekvenssi  
Pystyvoimassa turha voimapiikki  
Vaakavoimassa pieni ero vasen-oikea

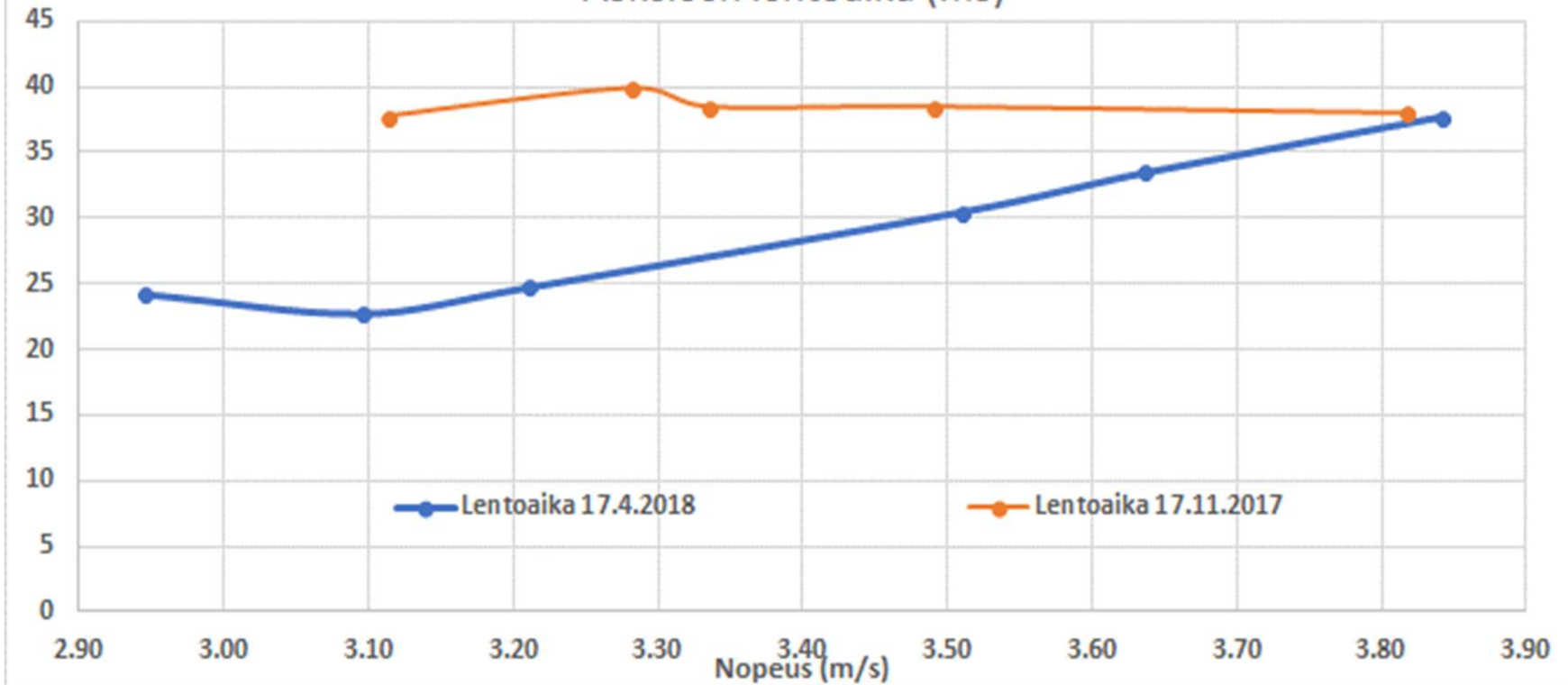






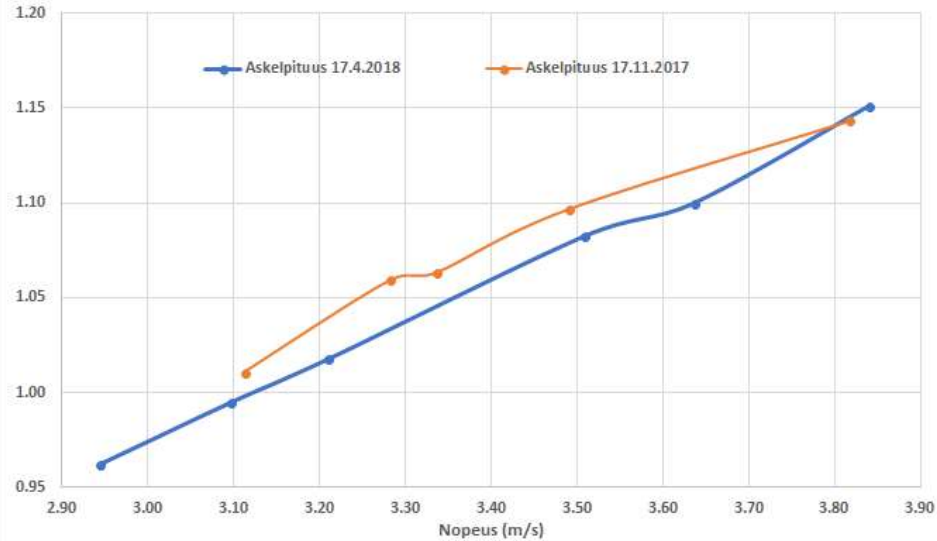


Askeleen lentoaika (ms)

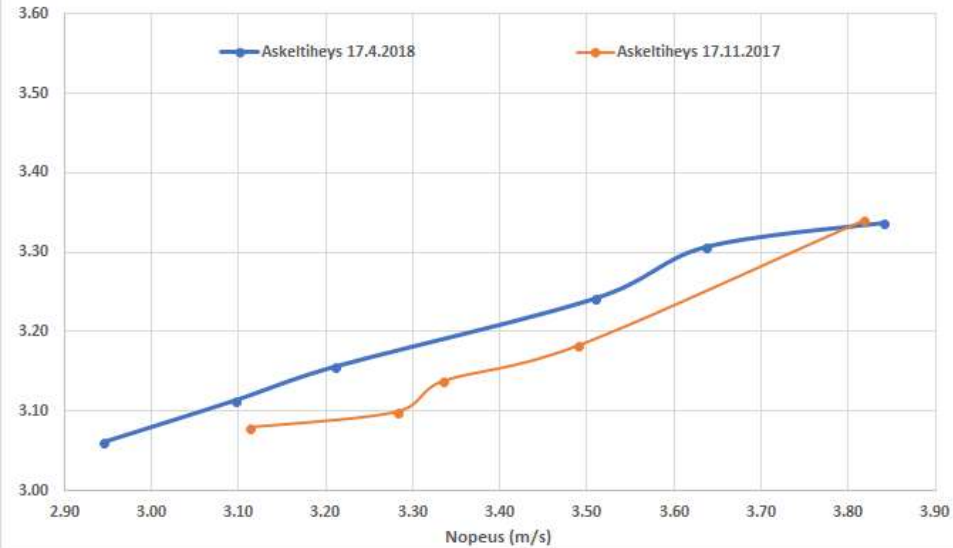


Lentoaika alle 40ms - ei huolta tuomareista

Askelpituus (m)



Askeltiheys (Hz)



Askelpituus on hieman lyhentynyt ja askeltiheys kasvanut  
- parhaimmillaan hyvällä tasolla (100 bpm/askelpari = 3,3Hz)



KIITOS!

