

Kestävyysharjoitteita

Porvoon Shirokawa nuoret

1. Pitkä peruslenkki
 - Kehitetään peruskestävyyttä
 - Min 60 min, voi olla 90 min tai enemmänkin
 - Erittäin rauhallinen hölkkä, pyöräily, reipas kävely maastossa tms
 - Rauhallinen tahti, PPP (pitää pystyä puhumaan)
 - Päälle venyttelyt
2. Peruslenkki
 - Kehitetään peruskestävyyttä
 - Kesto 30-60 min
 - Juoksu, uinti, pyöräily tms
 - Rauhallinen tahti, PPP (pitää pystyä puhumaan) / välillä voi olla vähän vauhdikkaampaa
 - Jos olet pururadalla, ylämäet voi kävellä
 - Päälle jumppa tai kuntopiiri liikkeitä, liikkuvuus + venyttelyt
3. Vauhtileikittely
 - Kehitetään peruskestävyyttä ja vauhtikestävyyttä, osittain anaerobista kuntoa
 - Juoksu, maastajuoksu tms
 - Lämmittely ensin rauhallinen hölkkä 10 min
 - Sitten erilaista monipuolista juoksua 20-30 min
 - Vaihdellaan rytmiä juostessa, väliin spurtteja, vetoja, juostaan mäki ylös yms
 - Välillä voi kävellä että teho säilyy hyvänä
 - Pulssi nousee, mutta ei mennä uuvuksiin
 - Palautus kevyt hölkkä 5-10 min
4. Tehotreeni
 - Kehitetään nopeutta ja tehoa, sopii kisakaudelle
 - HYVÄ lämmittely + venyttely
 - 5x5 aitaloikka / tasajalkahyppy
 - 5xvauhditon pituus
 - 5x30m, terävä kiihdytys
 - 5x80m, rullaten kiihdytys
 - Vauhti kiihtyy jokaisella vedolla
 - Hyvä palautus 3-4 min
 - Palautus, kevyt hölkkä
5. "Cooperin parannus", intervalli
 - Kehitetään anaerobista kuntoa ja vauhtia
 - Lämmittely: hölkkä 10 min
 - 5 x 4 min / 90 s palautus). Vedot nousujohteisesti. Tarkoitus kuitenkin pysyä aerobisen ja anaerobisen kynnyksen välissä. Tehot silloin 75 - 85 % maksimista (ei siis täysillä). Ei haittaa, vaikka viimeinen veto menisikin jo maksimihapenoton puolelle eli melkein täysillä.
 - Jäähdyttely: 5 min kevyt hölkkä
6. 30-20-10, intervalli
 - Kehitetään anaerobista kuntoa ja vauhtia
 - lämmittely: hölkkä 10 min
 - juostaan 30 sek ihan hidasta hölkkää, 20 sek peruslenkki-vauhtia ja 10 sek täysillä. tämä viisi kertaa ja sitten tauko 2-3 min. Vetoja 5 viisi kappaletta

- eli $5 \times (30\text{sek} + 20\text{sek} + 10\text{sek})$ on yksi veto. vetoja viis kpl
- Jäähdyttely: 5 min kevyt hölkkä