



KYMPIN KUNTOON

Juoksuvalmentaja **Carita Riutta** antaa ohjeita 10 kilometrin kisaa varten. Jos olet aloittelija, tärkein tavoite on parantaa peruskuntoa. Kokeneempi juoksija tarvitsee aikaparannuksiin myös teholenkkejä ja intervaleja.

TEKSTI CARITA RIUTTA KUUVAT APO LAHIO

Peruskunto kehittyy runsaalla aerobisella harjoittelulla, joka vahvistaa hengitys- ja verenkiertoelimistöä. Aerobista harjoittelua voit tehdä kevyesti hölkäten, mutta myös esimerkiksi kuntosalilla vaihdellen kuntopyörää ja crosstraineria, jolloin sinun on helpompi kontrolloida sykettä ja harjoituksen matalatehoisuutta.

Kerran viikossa kannattaa tehdä vähintään 1,5 tuntia kestävä pitkä harjoitus. Se antaa erinomaisen sykäyksen kestävyydelle.

Juoksu- ja kuntotaustastasi sekä tavoitteistasi riippuen voit rikkoa peruskuntoviikon ohjelmaa reippaammalla juoksulla 1-2 kertaa viikossa. Tehokkaampia harjoituksia ovat esimerkiksi pitkät intervallit tai kiihtyvävauhtinen 40-50 minuutin lenkki. Sykkeesi ja hengityksesi nousevat selvästi. ➔

Vauhtikestävyys- ja suorituskäytännön ansiosta suorituskyky paranee ja opit sietämään pitkäaikaista kovaa rasitusta.

Jos juoksutaustasi on lyhyt, yksi kovempi harjoitus viikkoon riittää erinomaisesti. 45 tai 50 minuutin kymppiä tavoittelevat juoksijat tarvitsevat kaksi reipasvauhtisempaa treeniä viikkoon.

TOTUTTELE KILPAILUVAUHTIIN

Tehoviikolla harjoitusvauhdit kovenevat. Ideana on virittää elimistöä kohti 10 kilometrin kilpailua, unohtamatta kuitenkaan kevyempiä harjoituksia.

Tärkein harjoitus on kisavauhdilla tehty intervalliharjoitus, jolla totutetaan elimistöä kilpailua varten.

PERUSKUNTOVIIKKO

Tee tätä harjoittelua vähintään 4–8 viikkoa.

MA	Lepo ja venyttelyä tai kevyttä muuta liikuntaa kuten voimaharjoitus, vesijuoksu tai uinti 30–45 min
TI	Vauhtikestävyys harjoitus > verryttely 15 min matalalla sykkeellä > vauhtikestävyysosuus 20–30 min tasavauhtista reipasta juoksua > loppuverryttely 10–15 min hölkkä
KE	Lepo ja venyttelyä tai kevyttä muuta liikuntaa kuten voimaharjoitus, vesijuoksu tai uinti 30–45 min
TO	Peruskestävyys ja lihaskunto > 30–45 min matalalla sykkeellä hölkkä > lihaskuntoa jaloille ja keskivartalolle
PE	Lepo ja venyttelyä tai kevyttä muuta liikuntaa tai kevyt peruskestävyyslenkki 30–45 min
LA	Peruskestävyys-vauhtikestävyys 40–50 min siten, että vauhti kiihtyy hieman 10 min välein, viimeinen 10 min reipasta juoksua
SU	Pitkä lenkki 1 h 30 min tasavauhtista kevyttä hölkkää

Reipas juoksu sopii myös aloittelijalle, kun maltat tehdä sen omalla tasollasi. Syke ja hengitys saavat kuitenkin kiihtyä.

Harjoitus helpottuu, jos pidät pienen palautuksen 10 min välein.

Voit aloittaa lyhyemmästä lenkistä ja nostaa kestoja pikku hiljaa.

TEHOVIIKKO

Pyri tekemään 3–4 tehoviikkoa ennen kilpailua, esimerkiksi rytmillä kaksi tehoviikkoa ja yksi peruskuntoviikko tai muuten selvästi kevyempi viikko.

MA	Lepo ja venyttely tai kevyt liikunta
TI	Vauhtikestävyys > verryttelyjuoksu 15 min, venyttely, lyhyet koordinaatiot lämmitellen > 30 min tasavauhtista reipasta juoksua > loppuverryttely 10 min
KE	Lepo, venyttely, muu kevyt liikunta tai peruskestävyyslenkki 30–45 min
TO	Peruskestävyys 45–60 min kevyt + 3 x 15–30 s reipas veto lenkin loppuun
PE	Lepo ja venyttely tai kevyt liikunta
LA	Intervalliharjoitus > verryttely 15 min, venyttely > lyhyet koordinaatiot lämmitellen, esimerkiksi polvennostokävely, askelkyykkökävely, polvennostojuoksu, pakarajuoksu > 4–6 x 1 km (tai 4–6 x 5 min) tehokasta juoksua/palautus 2 min > loppuverryttely 10 min
SU	Pitkä lenkki rauhallisesti 1 h–1 h 15 min

Pitä verryttely kevyenä ja reipas osuus rentona kovempina juoksuna.

Nousujohtainen vauhti on kehittävin vedoissa, alku rauhallisemmin ja loppua kohti rennosti kiihdyttäen.

Ennen intervalliharjoitusta on hyvä laskea vauhdit, joilla vedot tulisi tehdä. Ole realistinen. Älä lähde harjoitukseen liian kovaa vaan lisää tehoa veto vedolta hieman.

Laske oma 1 km:n vetojen tavoitevauhti 10 km:n tasostasi. Jos arvioit kuntosi riittävän esimerkiksi 50 minuutin kymppiin, vetojen vauhti on silloin 5.00 min/km tai hieman kovempi. 60 minuutin kymppi tarkoittaa tuhannen metrin vetoja välillä 5.30–6.00.

Lyhennä pisimmän lenkin pituutta hiukan tehoviikolla. Peruskestävyyslenkkeihin kannattaa lisätä muutama lyhyt kiihdytysveto. Nopea juoksu parantaa jalkojen iskunkestävyyttä ja rikkoo kevyiden lenkkien tasapaksuisuutta.

AJATUKSET KOHTI KISAA

Tehoviikon ja lähestyvän kilpailun väliin on hyvä jättää yksi tai kaksi kevyempää viikkoa. Tämä jakso palauttaa elimistön tehoviikon rasituksesta. Valmistavilla viikoilla yksi reippaampi harjoitus viikkoon riittää. Kilpailuun valmistavia viikkoja tulisi olla vähintään yksi kilpailuviikon lisäksi.

RIITTÄVÄSTI LEPOA ENNEN KISAA

Viimeisellä viikolla keskity juoksun rentouteen ja helppouteen. Harjoittelun helppottaminen ja lepo palauttavat elimistöä ja lisäävät lihasten rentoutta, mikä nostaa suorituskykyä.

Olettaen että kilpailupäivä on viikonloppuna, alkuviikosta voit tehdä muutaman reippaamman osuuden sisältävän harjoituksen. Loppuviikolla torstaina tai perjantaina on lyhyt verryttely ennen kilpailua. Helppous on tapahtumaviikon teema. 🎯



Carita Riutta

- Juoksuvalmentaja
- Työskentelee Runner's High -yrityksessä
- Entinen aktiivi-juoksija 400 ja 800 metrin matkoilla



VAUHTIKESTÄVYYSTREENI ON 10 KILOMETRIN KISAA AJATELLEN LAJINOMAISIN HARJOITUS.

KILPAILUUN VALMISTAVA VIIKKO

MA	Peruskestävyys 30–45 min kevyt
TI	Intervallit (lyhyet) ➤ verryttely 15 min ➤ venyttelyt, koordinaatiot ➤ 6–10 x 300 m (tai 6–10 x 1 min)/palautus 2 min ➤ loppuverryttely 10 min
KE	Lepo ja venyttelyä
TO	Vauhtikestävyys ➤ verryttely 15 min ➤ 15–20 min tehokkaalla vauhdilla ➤ loppuverryttely 10 min
PE	Rauhallinen juoksu 15–30 min ➤ venyttelyä ja koordinaatioita tuntuman mukaan ➤ 3 x 20–30 s reipas veto
LA	Lepo ja venyttely tai kevyt liikunta
SU	Peruskestävyys 45–60 min kevyt

Intervallivedot rennosti, ei repien! Palautuksissa ravistele jalkoja ja pysy liikkeessä.

Hyvä verryttely ja koordinaatiot parantavat lihasvireyttä ennen kovempaa juoksua.

KILPAILUVIIKKO

MA	Peruskestävyys 30 min kevyt + venyttelyt 1–2 x 30 s reipas veto
TI	Kevyt vauhtikestävyys (lyhyt) verryttely 15 min, venyttelyt, 3 x 20 s 10 min reipasta juoksua loppuverryttely 10 min
KE	Lepo ja venyttely tai peruskestävyys 45 min
TO	Lepo ja venyttely
PE	Verryttely 15–20 min hölkkää venyttelyt muutamit koordinaatioharjoitteet tuntuman mukaan 1–2 x 15–20 s reipas veto
LA	Kilpailu 10 km
SU	Kevyttä verryttelyä

Tällä viikolla harjoitukset ovat lyhyempiä.

Verryttely ja pari rentoa vetoa edellisenä päivänä "avaavat paikkoja".