

## Fyysisen kunnon kehittäminen 10.1.2005

### Intervalliharjoittelu – lisää nopeutta vähemmällä harjoittelulla

- Peruskunto oltava riittävä, jaksat juosta 5 km yhteen menoon
- Sama lenkki samaa vauhtia viikosta toiseen – peruskunto pysyy mutta kunto ei enää kohoaa
- Rivakampi tahti tekee lenkistä haastavamman, tehostaa rasvanpolttoa, vahvistaa sydäntä ja edistää endorfiinituotantoa ja mielialaa kohoaa

### Intervalliharjoittelun hyödyt

- Eniten hyötyvä lihas on sydän: räsitystä lisäämällä sydän harjaantuu pumpaamaan enemmän verta joka lyönnillä, joten lihasten hapensaanti paranee ja samalla syketasolla pystyy juoksemaan entistä nopeammin
- Erotuomarin fyysinen suorituskyky on kiinni sydäimestä, ei hapenottokyvystä
- Polttoaineena hiilihydraattien osuus kasvaa

### Harjoittelun tehostaminen

- Juoksuharjoittelun tehostamiseen on **kolme mahdollisuutta**:
  - Lisää harjoittelutiheyttä
  - Pidennä juostavaa matkaa
  - Nosta juoksunopeutta
- Yksi tapa kerrallaan, helpompaa ja rasitusvammojen riski pienempi
- Kolme harjoituskertaa viikossa optimi
- Elimistö sopeutuu toimimaan vaaditulla tavalla – kunto ei enää nouse samalla harjoittelulla
- Juokse aluksi yksi iv-harjoitus viikossa kuuden viikon ajan
- **Superkompensaatio**: lihakset kasvavat ja sydämen toiminta tehostuu, jotta elimistö pystyisi seuraavalla kerralla vastaamaan samantasoiseen haasteeseen nykyistä paremmin eli suojaa yllirasitukselta

### Miten harjoittelen?

- 800 m: harjoittaa kohtalaisen vauhdin ylläpitämistä pidempään.
- Hölkkää/kävele intervallien välissä 200 m
- Syke ennen seuraavaa intervallia 60 – 70 % maksimista
- Alussa tempo hakuammuntaa: sama vauhti tulisi säilyttää intervallin loppuun saakka
- **Verryttele ennen harjoitusta** hölkkäämällä 5-10 min, venyttele hyvin ja juokse pari spurttia että syke nousee
- **Loppuverryttely** 5-10 min hölkkäen ja perusteelliset lihasvenyttelyt 1-2 tuntia treenin jälkeen
- Harjoittele vain terveenä
- Seuraava päivä on lepopäivä!
- Vakituinen treenikaveri / -porukka tuo tahdonvoimaa ja motivaatiota rankkaan harjoitteluun!

### Miten aloitamme juoksuharjoittelun viikolla 2?

**Peruskestävyys**harjoittelu juosten:

- ❖ tunnin rauhallinen lenkki kaksi - kolme kertaa viikossa
- ❖ viikot 2 - 4 sykealue 65 – 75 % maksimista
- ❖ vkot 5 – 7 sykealue 65 – 85 % maksimista

## **Kuuden viikon intervalliharjoitteluohjelma K-S:n Erotuomarikerhon tuomareille (vkot 8 – 13, loppuu 3.4.2005)**

### 1. Viikko (viikko 8)

- ❖ 4 x 400 m
- ❖ intervallien välissä 200 m kävelyä tai hölkkää

### 2. Viikko (viikko 9)

- ❖ 6 x 400 m
- ❖ intervallien välissä 200 m kävelyä tai hölkkää

### 3. Viikko (viikko 10)

- ❖ 2 x 800 m + 4 x 400 m
- ❖ intervallien välissä kävelyä tai hölkkää puolet intervallin pituudesta

### 4. Viikko (viikko 11)

- ❖ 4 x 800 m + 4 x 400 m + 2 x 200 m
- ❖ intervallien välissä kävelyä tai hölkkää puolet intervallin pituudesta

### 5. Viikko (viikko 12)

- ❖ 4 x 800 m + 4 x 400 m + 4 x 200 m
- ❖ intervallien välissä kävelyä tai hölkkää puolet intervallin pituudesta

### 6. Viikko (viikko13)

- ❖ 6 x 600 m + 2 x 400 m + 2 x 200 m
- ❖ intervallien välissä kävelyä tai hölkkää puolet intervallin pituudesta
- Tee harjoitus yhdellä viikon kolmesta harjoituskerrasta
- Muista alku- ja loppuverryttely hölkäten 5 – 10 minuuttia (1 – 2 km)

## **Kesäharjoittelu**

- Edelleen kolme harjoitusta viikossa (ottelu tai iv-harjoitus)
- Muista lihasvenyttelyt 1-2 tuntia ottelun jälkeen!

## **Ruokailu tärkeää ottelua edeltävinä päivinä**

- Hiilihydraattipitoinen ruokavalio (peruna, puuro, leipä, marjat, hedelmät), jotta varastot saadaan täyteen ennen matsia
- Suhteellisen kevyt rasitus

## **Ruokailu ottelupäivänä**

- Ruoka kevyttä ja helposti sulavaa, mutta energiapitoista, vältettävä rasvaista ruokaa
- Proteiinia (lihaa, maitotuotteita) ja tuoreita kasviksia kohtalaisesti, koska ne eivät imeydy elimistöön nopeasti

- Tavallinen, hh-pitoinen ateria sulaa 3-5 tunnissa
- Ruoan tulee olla sulanut ottelun alkaessa, ettei sen käsittely kuormita ruoansulatuselimistöä –verenkierto lihaksiin
- Liika sokerin nauttiminen 10-60 minuuttia ennen peliä saattaa johtaa epäedulliseen veren sokeritason vaihteluun
  
- Puhdas vesi tai pienellä määrällä fruktoosia makeutettu neste eivät saa aikaan sokeritason heilahteluja
- Ennen peliä kannattaa huomioida seuraavat asiat:
  - ❖ Vatsan ja suolen yläosan on oltava tyhjä kovan liikuntasuorituksen alkaessa
  - ❖ Kohtuullinen energian saanti (ei nälkä, sokeritaso normaali)
  - ❖ Nestetasapaino kunnossa
  - ❖ Kaiken ruuan oltava tuttuja

### **Nesteen nauttiminen ennen ottelua**

- Elimistö pystyy varastoimaan nestettä vain rajoitetusti
- Tehokkaimmin nestettä varastoidaan, jos edeltävinä päivinä on ollut vähemmän fyysistä aktiivisuutta ja ruoka on sisältänyt enemmän hiilihydraatteja
- 2-3 tuntia ennen peliä kannattaa juoda runsaasti → ylimääräinen neste ehtii erittyä ennen pelin alkua
- Ylinesteytys helteisellä ilmalla: 2 dl 30 min ja 15 min ennen ottelua (2-3% sokeria tai 5-7% maltoa)
- Nestettä tarvitaan ottelun aikana korvaamaan hikoilun kautta menetettyä nestettä ja siten takaamaan elimistön lämmönsäätelyn toimivuus sekä korvaamaan rasituksen aikaista energiankulutusta
- Tunnissa nestettä imeytyy alle litra. Imeytyminen hidastuu suoritustehon noustessa yli 70% maksimimaalisesta hapenottokyvystä.
- Parhaiten nestetasapaino säilyy ottelun aikana kun nautitaan 10-15 minuutin välein 1-2 dl:aa nestettä
- Nesteen tavoitepitoisuutena voidaan pitää 2-3 % glukoosia ja/tai fruktoosia ja 1-2g suolaa litrassa vettä
- Urheilujuomavalmisteet soveltuvat hyvin käytettäväksi neste- ja suolatasapainon ylläpitoon
- Liian runsaasti sokeria tai suoloja sisältävä tai liian kuuma neste imeytyy hitaammin ja hölskymään mahalaukkuun
- Liian kylmä tai liian suuri nestemäärä puolestaan voi aiheuttaa vatsakrampeja, ripulia, pahoinvointia ja oksentelua

➤

### **Ruokailu liikunnan jälkeen**

- Tärkeintä on korvata menetetty neste juomalla riittävästi vettä suorituksen jälkeen
- Jos nestettä on kulunut paljon on suotavaa juoda ensimmäisen tunnin aikana 1-1½ litraa
- Palautuminen nopeutuu hiilihydraateilla eli jos energiankulutus on ollut suuri voidaan nauttia väkeviä (n. 15%) glukoosipolymeerijuomia (esim. malto)

- Elimistö ei ole 1-2 tuntiin valmis normaaliin ruoansulatukseen, joten heti liikuntasuorituksen päätyttyä ei kannata aterioida
- Palautumisen kannalta oleellista ovat oikeat toimenpiteet ja sopiva ravinto ennen rasitusta sekä suositusten mukaisella ruokavaliolla saavutettu pysyvästi hyvä ravitsemustila
- Maitohapon poistumista lihaksista ja happamuuden normalisoituminen nopeutuu hyvällä loppuverryttelyllä, ei ruokavaliolla

KIITOS!