



HelSpin 2022–23 / Lauantaivuoron harjoitusohjelma

Syyskausi: **1.10.2022 – 28.1.2023**

Huom. harjoituksia ei ole 24.12. ja 31.12.

Kevätkausi: **4.2.2023 – 29.4.2023**

Syys- ja kevätkausille ilmoittaudutaan erikseen!

Aika: **Lauantai klo 10:00 – 12:00**

Huom. 3h treenikerrat alkavat klo 9:00

Paikka: **Etäohjattuna Zoomissa**

Ohjaaja: Kari Silpiö

Talvikauden 2022-23 etäharjoitukset ohjataan livenä verkossa **Zoom-sovelluksen** välityksellä¹. Osallistujat pystyvät seuraamaan harjoitusta esimerkiksi **älypuhelimella, tabletilla tai tietokoneella**. Harjoitukset ohjataan **sekä syke- että tehoperusteisesti**.

Harjoituskerran kokonaiskesto on normaalisti **2 tuntia**. Marraskuusta alkaen kerran kuukaudessa yksi lauantaiharjoituksista ajetaan kolmen tunnin mittaisena klo 9:00 – 12:00.

- **Kolmen tunnin harjoitukset** ovat kunkin kuukauden ensimmäisenä lauantaina (**5.11., 3.12., 7.1., 4.2., 4.3.** ja **1.4.**
- **Ensimmäinen FTP-testi** tehdään **8.10.2022**

Harjoitussarjan suuntaa-antava jaksotussuunnitelma

2022-23	Tekniikka	Lajivoima	Perus-kestävyys (PK)	Vauhti-kestävyys (VK)	Maksimi-kestävyys (MK)
Lokakuu	*****	-	*****	*	FTP-testi
Marraskuu	*****	*	****	**	1 kerta
Joulukuu	****	***	****	***	1 kerta
Tammikuu	***	****	***	****	FTP-testi
Helmikuu	**	***	***	****	1 kerta
Maaliskuu	**	**	**	*****	1 kerta
Huhtikuu	**	*	*	*****	FTP-testi

Kyseessä on triathlonisteille suunniteltu koko talvikauden mittainen sisäharjoitusohjelma (4 + 3 kuukautta). Ohjelman tavoitteena on kehittää ja ylläpitää pyöräilyssä tarvittavia ominaisuuksia. Harjoituksissa kiinnitetään erityistä huomiota pyöräilyn kannalta tärkeän tehokkaan ja taloudellisen pyöritystekniikan kehittämiseen ja ylläpitämiseen.

Harjoitussarja ajetaan nousujohteisesti. Syyskausi aloitetaan kevyemmillä tekniikka- ja peruskestävyyspainotteisilla harjoituksilla. Kauden edetessä teho-osuuksien pituudet, määrät ja intensiteetit kasvavat. Osassa harjoituksia vetoihin ohjeistetaan kaksi tehovaihtoehtoa.

Harjoitusten tekniikka- ja teho-osuudet ajoitetaan minuuttipohjaisesti. Sykkeen, polkimien pyöritysnopeuden ja tehon (wattien) systemaattinen seuraaminen harjoitusten aikana on oleellinen osa harjoitusten menestyksellistä läpivientiä.

¹ **Huom.** HelSpin LIVE -harjoitukset eivät ole nauhoitettavissa myöhempää käyttöä varten.



Ohjelman nousujohteisuuden vuoksi on suositeltavaa osallistua tunneille säännöllisesti alusta saakka, jotta saadaan luotua tarvittava pohja kovenavia harjoituksia varten. Mikäli osallistut pelkästään kevätkaudelle, niin muistathan huolehtia siitä, että *olet tehnyt riittävästi lajinomaista jalkoja ja hapenottoa kuormittavaa harjoittelua syksyn aikana.*

Sykemittari

HelSpin-harjoituksissa tarvitaan **sykemittari** harjoitussykkeiden seurantaan. Ohjaaja ilmoittaa harjoitusosioihin tehoalueiden lisäksi myös sykealueet, eli harjoitukset voi tehdä myös sykeohjatusti. Tavoitteena on kuitenkin tehdä harjoitukset tehoalueperustaisesti.

Wattipohjainen harjoittelu ja FTP-testit

Harjoituslaitteistossa olevan wattinäytön avulla harjoitusosioiden intensiteetit saadaan luotettavasti säädettyä tavoitteena oleville tehoalueille. Wattipohjaista harjoittelua varten henkilökohtaiset tehoalueet määritetään **FTP-kynnystehon** perusteella. Kynnystehon selvittämistä varten talvikauden harjoituksissa tehdään (*vapaaehtoinen*) FTP-testi lokakuussa, tammikuussa ja huhtikuussa.

Harjoituksissa tarvittavia varusteita

Harjoituksen voit suorittaa harjoitusvastukseen kiinnitetyllä polkupyörällä tai ergometri-tyyppisellä pyörällä (Wattbike, spinning-pyörä, kuntopyörä tms.). Tärkeimpiä harjoituksissa tarvittavia varusteita ovat



- **Älypuhelin, tabletti tai tietokone** harjoituksen seuraamiseksi
- **Zoom-sovellus** (muista päivittää se uusimpaan versioon) ja maksuton **Zoom-käyttäjätili**. Laita tilin asetuksiin oma etu- ja sukunimesi, jotta ohjaaja voi tunnistaa henkilöllisyytesi.
- Riittävästi juotavaa koko harjoituksen ajaksi!
- Hiilihydraattipitoista energiatäydennystä (esim. energiageelit, energiapatukat, banaanit yms.) pitkissä harjoituksissa.
- Hikipyyhe
- Pyörän alle suojakangas, matto tai pyyhe lattialle tippuvan hien varalta
- Tehokas tuuletin (tai kaksi), jottei sykkeesi nouse liikaa kuumuudesta johtuen.
- Jokin omaa musiikkiasi soittava laite, jos haluat kuunnella musiikkia harjoituksen aikana. Zoom-sovellus ei kykene välittämään ohjaajan soittamaa musiikkia.
- Satulahiertymien riskiä voit torjua esimerkiksi apteekeista saatavalla Linola-balsamilla.

Ohjaajan taustaa

- Maantiepyöräilyä yli 30 vuotta
- Kuntoilijoiden ja mastersien pyöräleirien vetäjänä Mallorcalla yli 20 kertaa
- 1200 km mittaisia ultrakuntoajoja (2 x PBP, CHC, GRR), kymmenen 600 km brevet-ajoa
- Pyörämatkailua kolmessa maanosassa: mm. USA itärannikolta länsirannikolle, Himalajan ylitse Tiibetistä Nepaliin, Kilpisjärvi – Biarritz
- Spinning-pyörillä / harjoitusvastuksilla ajettavien talvikauden sisäharjoitusohjelmien suunnittelua ja ohjaamista pyöräily- ja triathlon-seuroille vuodesta 2013 alkaen
- Sisäpyöräilyvalmennusta HelTrissä vuodesta 2014 alkaen
- Pyöräilyvalmentajatutkinto (taso 1), FAF-lisensoitu spinning-ohjaaja
- KM, BBA, AmO