11 – 16-vuotiaiden kestävyysharjoittelu

Esimerkkiharjoituksia – Maksimikestävyys

Harjoitteluteho: Voimakas hengästyminen / Syke 90-95 % maksimisykkeestä
Tehollinen kesto 10-20 min
- Verryttelyt 20 min (sisältäen 3-5 min vauhtikestävyyttä)
- Harjoitusmuodot: Hiihtäen, rullahiihtäen, juosten, sauvajuosten, /-rinteessä, pyöräillen

- 3-4 x 3 min maksimikestävyys, palautus 3 min (osassa harjoituksista voi sisällyttää intervalleihin esimerkiksi 30 s alkukiihdytyksen ja loppukirin, tällöin välivauhti hieman rennommin)
- 10-15 min tasavauhtinen kilpailunomainen harjoitus
- 2 x 8-10 x 20-30 s kisavauhdilla (3-5 km), palautus 15 s / 3 min
- Kilpailut (kesällä esimerkiksi juoksussa, suunnistuksessa)
- 15-30 min nousevalla teholla vauhtikestävyys - vauhti-maksimikestävyys – maksimikestävyys
- 20min vauhti-/maksimikestävyystehoinen treeni, josta 10 x 20-30 s nosto maksimikestävyysalueelle
- 4 x 5 x 30 s sprintin kisavauhdilla / palautus 30 s / 3 min
- 5 x 6 x 15 s sprintin kisavauhdilla / palautus 15 s / 3 min
- 3-4 x 1 km rata, missä on alkukiihdytys, välit rento kisavauhti, välikirejä ja loppukiri
- 3-4 x 2-3 min XCX-rata, palautus 3-4 min
- Erilaiset pelit ja viestit

Esimerkkiharjoituksia – Vauhtikestävyys

Harjoitteluteho: Lievä hengästyminen / Syke 85-90 % maksimisykkeestä
Tehollinen kesto 20-30 min
- Alkuverryttely 15 min, loppuverryttely 15 min
- Hiihtäen, rullahiihtäen, juosten, sauvajuosten, pyöräillen, pelaten, tasatyöntäen, sauvoitta hiihtäen

- 3-4 x 5-6 min vauhtikestävyysalueen yläosissa, palautus 3 min
- 2-3 x 6-10 min vauhtikestävyysalueen alaosissa, palautus 1-2 min
- 20-30 min vauhtikestävyys vaihtelevassa maastossa
- 30 min vauhtileikittely maaston mukaan (1-2 min vauhdin nostot vauhtikestävyysalueen ylärajoille, palautus peruskestävyysalueella
- Määräintervalli 2-3x6x45-60 s rennosti, 5 km:n kisavauhtia hiljempaa, palautus 30-60 s / 5 min
  10 x 1 min vauhdikkaasti, palautus 1 min

Esimerkkiharjoituksia – Peruskestävyys

Harjoitteluteho: Pitää pystyä puhumaan puuskuttamatta / Syke 60-85 % maksimisykkeestä

- 30 min - 2 tuntia matalalla teholla monipuoliset harjoitusmuodot (juoksu, kävely, sauvakävely, rullahiihto, hiihto, pyöräily, melonta/soutu jne.), suositeltava pitää sisällään yksittäisiä nopeusvetoja (6-8 x 10s)
- Pitkä harjoitus kerran viikossa
  ○ 11-14-vuotialla noin 1 t 30 min-2 t
  ○ 15-16-vuotiailla noin 2 t -2 t 30 min
  ○ pitkät retkeilynomaiset vaellukset 2-4 tuntia
  ○ Vaihtelevat harjoitusmuodot, esimerkiksi pyöräily, rullahiihto, hiihto, sauvakävely, tai yhdistelmäharjoitukset esimerkiksi rullahiihto tasatyöntö + pyöräily