17-20-vuotiaiden ja aikuisiän kestävyysharjoittelu

Suomen Hiihtoliitto

KIHU

Kestävyysharjoittelun tehoalueet ja esimerkkiharjoituksia 17-20-vuotiailla ja aikuisilla.

Harjoitusteho	Harjoitusesimerkkejä	Laktaatti
Nopeuskestävyys	- Määräintervallit: 2-3 x 8-10 x 20-45 s, 50-75 % vetomatkan maksimivauhdista (normaalimatkan kisavauhti), pal. 0,5-3 min / 5 min - Tehointervallit: 5-20 x 30 s - 2 min, 75-85 % vetomatkan maksimivauhdista (sprintin kisavauhti), pal. 2-5 min - Submaksimaalinen nopeuskestävyys: 3-10 x 10-90 s, 85-95 % vetomatkan maksimivauhdista, pal 2-8 min - Hiihtäen, rullahiihtäen, juosten, sauvajuosten / -loikkien - 2 x 25 x 15 s, palautus 15 s / 5 min, La 2-3 - Sprintti-intervallit 3 x 6 x 30 s, palautus 2-3 min / 5 min -	3-6 7-14 >12
Maksimikestävyys	Tehollinen kesto noin 20-30 min - 5-6 x 3-5 min maksimikestävyys, 90-95 % tasolla maksimisykkeestä, palautus 3 min (vedon aikana vaihdella vauhtia (esim. 30-60s alkukiihdytys/loppukiri) - 25 min tasavauhtinen kisanomainen harjoitus 90-95 % tasolla maksimisykkeestä - 3 x 10-13 x 20-30 s sprintin kisavauhdilla, pal. 10-15 s /3 min - 5 x 5 x 45 s, palautus 15 s / 2-3 min (Anak-Mk), tavoitteena että lopussa ei nojaa sauvoihin, mutta ylämäissä saa mennä maksimikestävyyden puolelle. - 10 x 3 min AnK+ teholla, palautus 2 min - Eri maastot: ylämäet, suot, tasaiset, vaihtelevat maastot - Hiihtäen, rullahiihtäen, sauvajuosten, juosten - Alkuverr. noin 20-25 + 5 min vauhtikestävyys, loppuverr. 15-20 min	5-10 5-10 5-10
Vauhtikestävyys	Tehollinen kesto noin 30-60 min - 4-6 x 8 min VK2 teholla, pal. 1-2min - 3-5 x 10-15 min vauhtikestävyys, pal. 1-2min - 45-50 min vauhtikestävyys vaihtelevassa maastossa - Alkuverryttely noin 20 min, loppuverryttely 15-20 min - Eri maastot: ylämäet, suot, tasaiset, vaihtelevat maastot	 3-4 3-3,5 2-3
Peruskestävyys	- 1 t 30 min-2 t 30 min tuntia, PK, lajinomaiset harjoitusmuodot (hiihto, rullahiihto, juoksu, sauvajuoksu) - 1 t-1 t 30 tuntia, PK2 - 2 t 30-4 t, pitkä harjoitus, pääosin PK1, vaihtelevat maastot - 20-60 min, PK1, palauttavat harjoitukset ja verryttelyt - Harjoitusmuodot esimerkiksi, yhdistelmäharjoitukset (rullahiihto + sauvajuoksu/-kävely), vaellus, sauvakävely, suokävely, pyöräily, rullahiihto, hiihto, melonta/soutu,	1-1,5 n. 1,5 < 1,0 < 1,0