



SYKEMITTARI auttaa tavoitteellisessa harjoittelussa. Harjoitusvaikutusta ohjaavat sykerajat laske-
taan henkilökohtaisesta maksimisykkeestä, joka selviää parhaiten ammatilaisen tekemässä kunto-
testissä. Suuntaa antavan maksimisykkeen voi laskea kaavalla 220 miinus oma ikä.
Ilman mittaria PK-alueen tunnistaa nyrkkisäännöllä "pystyy puhumaan puuskuttamatta".

Anaerobisen kynnyksen yläpuolella lihakset työskentelevät ilman happea. Maitohappoa syntyy enemmän kuin elimistö pystyy sitä poistamaan. Maksimikestävyysalueella tehtävät harjoitukset kehittävät tehokkaasti hapenottokykyä.

MAX

MK

ANAEROBINEN KYNNYYS

80%

Aerobisen kynnyksen yläpuolella vereen alkaa muodostua maitohappoa. Vauhtikestävyysalueella, noin 70-80 % maksimisykkeestä, elimistö pystyy kuitenkin käsittelemään syntyvän maitohapon. Hiilihydraattien osuus energianlähteenä kasvaa.

VK

AEROBINEN KYNNYYS

70%

Peruskestävyysalueella liikutaan noin 60-70 % tasolla maksimisykkeestä. PK-harjoittelu kehittää verenkiertoelimistöä ja luo edellytykset kovemmille harjoituksille. Matalalla rasiustasolla saavutetaan myös liikunnan keskeisimmät terveysvaikutukset. Elimistö käyttää energianlähteenään rasvaa.

PK

NÄIN LUET HARJOITUSOHJELMIA

SUUNNITTELE oma harjoitusohjelmasi seuraavalla aukeamalla olevien viikkojen avulla. Aloita niin, että kahta kevyttä viikkoa seuraa yksi kova viikko. Kun kuntosi nousee, voit siirtyä vuorottelemaan kevyitä ja kovia viikkoja. Muutaman kuukauden jälkeen voit vaihtaa rytmiksi kaksi kovaa – yksi kevyt viikko. Kuntosi edelleen noustessa voit pidentää lenkkejä ja kiristää kovien harjoitusten vauhtia. Älä kuitenkaan unohda liikunnan ja levon rytmitystä. Riittävä lepo on välttämätöntä pelkästään siksi, että kunto kohoaa juuri harjoitusten välillä elimistön palautuessa.

MA	Lepo
TI	40-50 min sauvakävelyä PK
KE	Lepo
TO	30-40 min juoksua VK
PE	40 min sauvakävelyä PK + L
LA	Lepo
SU	90-120 min kävelyä PK

PITKÄT PK-harjoitukset valmistelvat kehoa pitkään suoritukseen. Sulan maan aikana lajeiksi sopivat esimerkiksi sauvakävely, pyöräily tai muu ulkoilu.

[PK] Valtaosa harjoittelusta tehdään Peruskestävyysalueella. Se on luonteeltaan palauttavaa ja voi tuntua jopa ällistyttävän kevyeltä. Sulan maan harjoituskaksolla sopivia lajeja ovat esimerkiksi sauvakävely, juoksu-kävely tai kevyt juoksu hieman lähtötasosta riippuen.

[VK] Kehittävä vauhtikestävyys-
harjoitus voi olla lyhyt vauhdikas lenkki tai intervalliharjoitus, jossa PK-vauhtiin yhdistetään vauhdikkaampia vetoja. Sulan maan aikana harjoittelumuodoiksi sopivat juoksu, sauvajuoksu tai sauarinneharjoitus.

[L] Lenkin päälle kannattaa tehdä lihaskuntoharjoituksia, kerran tai kaksi viikossa. Vinkkejä hiihtäjän lihaskuntoharjoitteluun löydät sivulta 16.