

Progressiivinen ohjelmointi aloittelevalle polkujuoksijalle

Suurin osa (+80%) juoksua harrastavista harjoittelee aivan liian kovilla tehoilla ja tämä johtaa useasti mielenkiinnon katoamiseen ja harrastuksen hiipumiseen. Jos edellä mainittuun lisätään vielä alati muuttuvan alustan tuomat haasteet liian suurina kerta-annoksina, alkaa homma mennä pahasti huonolla tavalla metsään. Liian suuret harjoittelumäärät haastavalla alustalla saattavat johtaa erilaisiin rasitusvammoihin. Lisäksi tottumattoman juoksijan keho ei ole valmis alustan nopeisiin muutoksiin, joka taas saattaa aiheuttaa välittömän loukkaantumiseen. Edellä mainituista syistä harjoittelussa kannattaa keskittyä matalatehoiseen peruskestävyysharjoitteluun (katso harjoitteluvinkit) ja luoda progressio työajan kasvattamisella. Suomen Ladun polkujuoksulenkit ovat ns. matalan kynnyksen harjoituksia eli muista myös loppukaudesta ottaa huomioon ensikertalaiset.

Alla esimerkki 3kk:n ajalle (1-2 harj. /vko) rakennetusta progressiivisesta ohjelmoinnista.

Vko 1-3

- Kokonaiskesto 45-60 min. Jos mahdollista, kiertäkää 15-20 min. rinkiä mahdollisten keskeytysten takia.
- Nopeus 6-7 km/h, 10:00-8:30 min./km.
- Sisällytä harjoituksiin juoksutekniikkaa/maastossa juokseminen, koordinaatiot ja loppuvenyttelyt (Katso tiedosto teemaideoita polkujuoksulenkille). Kesto n. 10min.
- Helppoa peruspolkua.

Vko 4-6

- Kokonaiskesto n. 60 min. Jos mahdollista, kiertäkää 20-30 min. rinkiä mahdollisten keskeytysten takia.
- Nopeus 6-8 km/h, 10:00-7:30 min./km.
- Sisällytä harjoituksiin koordinaatioita, intervaleja, esteiden ylityksiä ja loppuvenyttelyt. Kesto n. 15min.
- Helppoa peruspolkua ja satunnaisia esteitä.

Vko 7-9

- Kesto 60-75 min. Jos mahdollista, kiertäkää n. 30min. rinkiä mahdollisten keskeytysten takia.
- Nopeus 6-8 km/h, 10:00-7:30 min./km.
- Perusta tasavauhtisia nopeusryhmiä tarvittaessa. 8-9 km/h, 7:30-6:40 min./km.

- Sisällytä harjoituksiin koordinaatioita, intervaleja ja lajinomaista voimaa. Kesto n. 20min tai 2*10 min.
- Peruspolkua, esteitä ja satunnaisesti haastavaa profiilia.

Vko 10-12

- Kesto 75-120 min. Jos mahdollista, kiertäkää n. 30 min. rinkiä mahdollisten keskeytysten takia.
- Pidemmällä lenkeillä olisi hyvä olla käymälämahdollisuus ja vesipiste.
- Nopeus 6-8 km/h, 10:00-7:30 min./km.
- Perusta tasavauhtisia nopeusryhmiä tarvittaessa. 8-10 km/h, 7:30-6:00 min./km.
- Sisällytä harjoituksiin intervaleja ja lajinomaista voimaa. Kesto n. 30min., 2*15 min. tai 3*10min.
- Helppoa ja haastavaa profiilia. Jos mahdollista, sisällytä treeniin valinnaisia "vesistön" ylityksiä.

Jos ohjelmoinnilla tähdätään kilpailunomaiseen suoritukseen, kannattaa ns. viimeistelyharjoitus (kilpailunomainen treeni) tehdä 2-3 vko ennen suoritusta. Harjoitus suoritetaan kilpailuja vastaavalla teholla ja suorituksen kesto olisi hyvä rajata $\frac{3}{4}$ osaan kilpailun matkasta ja/tai tavoiteajasta. Muista levätä 1-2 pvä treenin jälkeen.

Kevennä treeniä 8-10 päivää ennen varsinaista kilpailua 50% (määrä/nopeus). Ennen kilpailua kannattaa levätä 2-3 pvä. Täysin sohvaperunaksi ei kuitenkaan kannata heittäytyä. Esimerkiksi kevyet 30-45 min. "kävelytreenit" tai dynaamiset venyttelyt estävät kuonan kerääntymistä ja pitävät aineenvaihduntaa yllä. Aloita myös tankkaus (neste/hiilihydraatit) 2-3 pvä ennen kilpailija.