

KESÄN 2021 HARJOITTELU

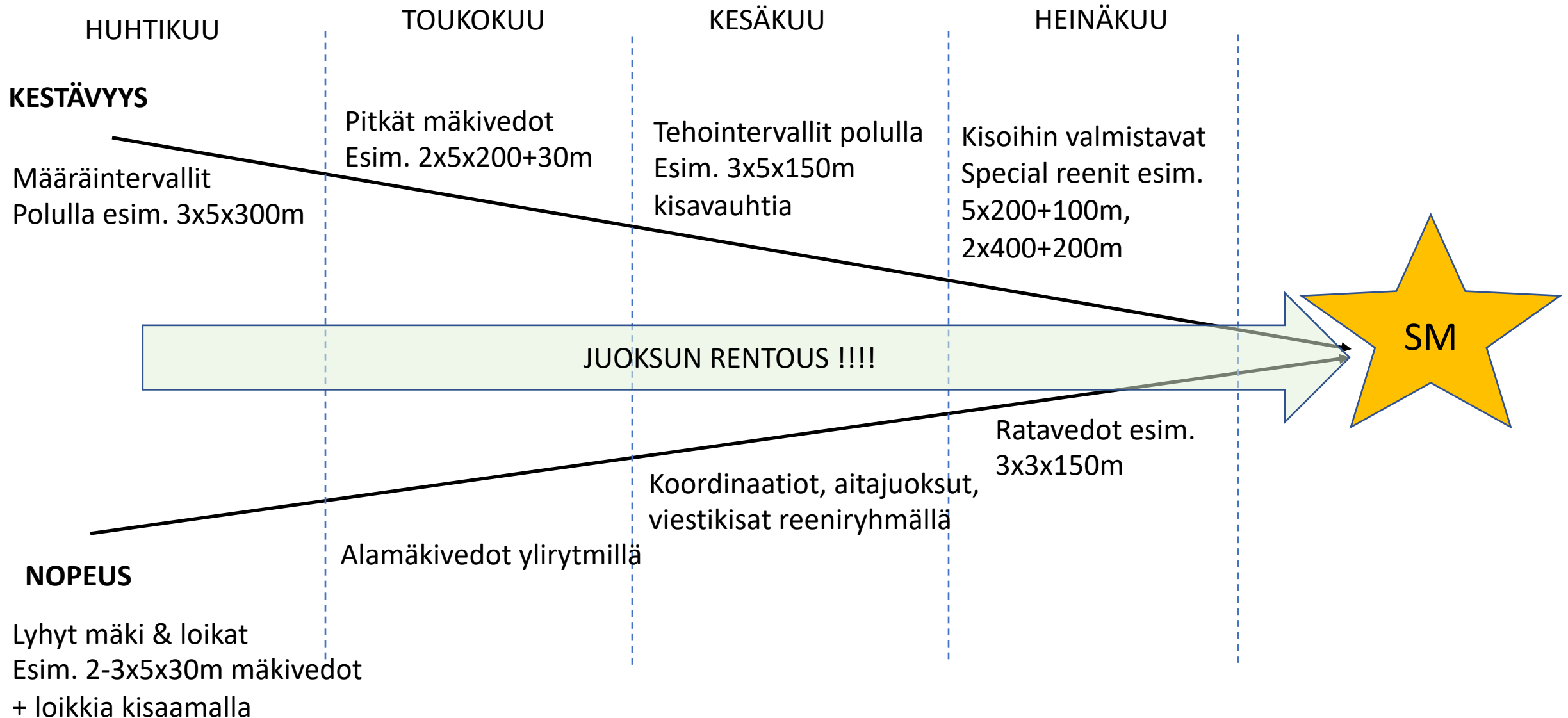
Harjoitusryhmä: Nuoret Mailerit

Valmentajat: Annina & Janne & Tero

Harjoitukselliset ylälinjaukset

- Yhteisharjoitukset 2xvk
 - Tiistai ja torstai
 - Kehittäviä harjoituksia, harjoituksiin palautuneena
 - Ryhmähenki: ”autetaan kaveria menestymään ja kehitytään itse siinä samalla”
- Kesäkauden pääharjoitukset 3xvk
 - Ylimatka – omaa kisavauhtia hitaampaa, määräintervallit, vk, kiihtyvä yms
 - Matkavauhti – omaa kisavauhtia, tehointervallit maastossa ja radalla
 - Alimatka – kovempaa kuin kisavauhtia, nopeusvedot, lyhyt mäki yms
- Kokonaiskuormituksen huomiointi
 - Esim. hiihtäjillä Juoksu vs. Hiihtoharjoittelu tärkeää olla tasapainossa
 - Kuormituksen seuranta sopivilla mittareille: testit/kisat, Polarin ortostaattinen ja hyppytesti, oma tuntemus tärkein
 - **Oman kehon kuuntelu ja kunnioitus**
- Tavoitteet ja kilpailut
 - Keväällä kartoitetaan jokaisen tavoitteet ja unelmat, laaditaan kesän kisakalenteri. Tavoitteet ja kisat ohjaa harjoittelua
- Uni ja ravinto ratkaisee miten palautuu ja kehittyy
 - Unen määrä ja säännöllisyys tärkeää myös kesäaikaan, nuoriurheilija suositus 9-10h unta per yö.
 - Ruokahuoltoon kiinnitettävä huolta
 - Ruokaa valmiina reenin jälkeen, sopivaa välipalaa mukaan kisoihin/reeneihin, kotona kaapeissa sellaista syötävää jota voi nopeasti ottaa ennen/jälkeen harjoituksen, syömistä ei tarkkailla vaan jokainen varmistaa että syö paljon ja terveellisesti, osa ”normitoimintaa”

Kesän harjoittelun suuntaviivat



Yhteisharjoitukset huhtikuussa

Ma 5.4 klo 12-14 Testijuoksu 3,6km, Paloaukea

To 8.4 klo 17-19 Nopeus - mäki&loikka, Pärnävaara

Ma 12.4 klo 18.30-20.30 Tavoitekysely + 800m testijuoksu, Areena

To 15.4 klo 17-19 Määräintervallit, Pärnävaara

Ma 19.4 klo 18.30-20.30 Kisakalenterin suunnittelu & nopeus, Areena

To 22.4 klo 17-19 Määräintervallit, Pärnävaara

Ti 27.4 klo 17-19 Nopeus – mäki&loikka, Jyri/Pärnävaara

To 29.4 klo 17-19 Määräintervallit, Pärnävaara

Viikko-ohjelma touko-elokuu (alustava, muuttuu kisakalenterin mukaan)

- **Maanantai:** Oma reeni/laji, kevyt (LEPO jos sunnuntaina kisa)
- **Tiistai:** Mailerien yhteisreeni klo 17-19 Honkalammen polut, teema: ylimatka/matkavauhti
- **Keskiviikko:** Oma reeni/laji, kevyt
- **Torstai:** Mailerien yhteisreeni klo 18-20 Joensuun kenttä, teema: alimatka/nopeus
- **Perjantai:** Oma reeni/laji, kevyt TAI LEPO
- **Lauantai:** Oma reeni/laji, kehittävä TAI LEPO/KISA
- **Sunnuntai:** Oma reeni/laji, kevyt esim. pitkä lenkki, TAI LEPO/KISA

KEHITTÄVÄ, PALAUTTAVA PÄIVÄ

Valmennuksen tasot

- Ryhmävalmennus
 - Ohjatut ryhmäharjoitukset kesällä 2xvk Anni&Janne toimesta
 - Oma vastuu muusta harjoittelusta, palautumisesta ja rytmittämisestä
- Henkilökohtainen valmennus
 - Tavoitteiden asettaminen ja kisakalenterin suunnittelu
 - Päivittäisen harjoittelun ohjelmointi ja sparraus
 - Harjoituksien, unen, aktiivisuuden, testien ja **urheilijan palautteiden** seuranta Polar Flow palvelusta
 - Urheilijalle sopivan harjoitusmallin opiskelua yhdessä