



Harjoitteluanalyysi

1.2.2024 – 6.11.2024 (280 päivää).

(Asiakas: kuntoilija, jolla pääpaino harjoittelussa on pyöräilyssä. Tykkää tehdä kesällä pitkiä matkapyöräilyjä. Tavoitteena kestävyyskunnan ylläpitäminen, eikä pieni kehittyminen ole haitaksi. Haluaisi myös ylläpitää juoksua, mutta ei ole kovin innokas juoksija.)

Kokonaismäärä

Kokonaisuudessaan keräsit 212 h (=5h20min/vko). Ihan hyvä määrä kuntoilijatasolla. Harjoituspäiviä oli yhteensä 178 kpl (=4.5 kpl/vko), eli aktiivisuus on myös ihan hyvällä tasolla.

Pitkiä päiviä (>3h) oli 11 kpl (=0.3 kpl/vko) ja todella pitkiä (>4h) 6 kpl (=0.2 kpl/vko). Jos tarkoituksenasi on tehdä pitkiä pyöräilyjä kesäisin, näitä pitkiä päiviä olisi hyvä kantaa mukana pitkin vuotta säännöllisemminkin.

Juoksua oli 18.5 h (=30 min/vko), ja juoksupäiviä oli 45 kpl (=1.1 kpl/vko). Tällainen määrä alkaa olla aika minimimäärä juoksukunnan ylläpitämiseen, ja suosittelisin juoksumäärän kasvattamista edes 2 krt/vko, jos tarkoitus on ylläpitää juoksusuoritusta.

Kokonaiskuormitus

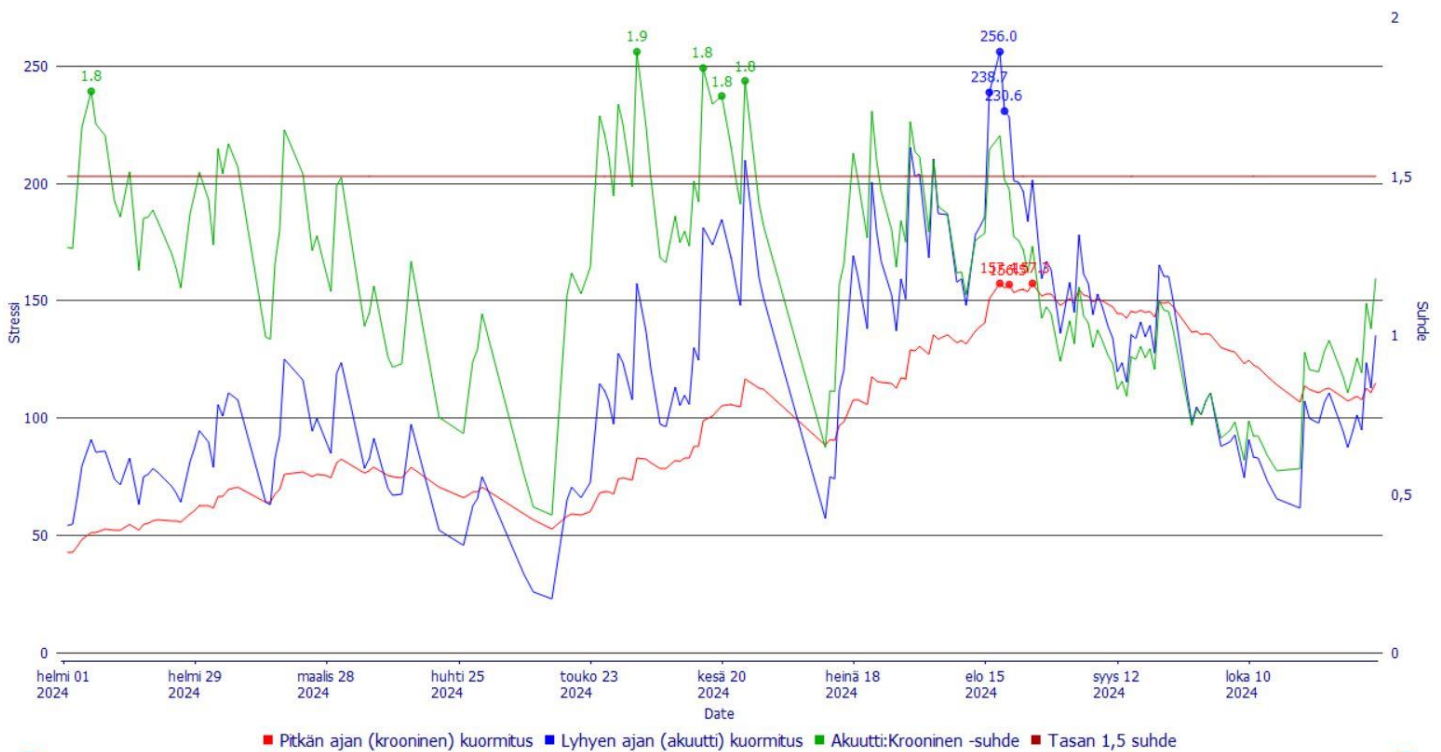
Syke voidaan jakaa viiteen alueeseen: peruskunto 1 & 2 (Z1 & Z2), vauhtikestävyys 1 & 2 (Z3 & Z4) ja maksimikestävyys (Z5). Aerobinen kynnys on peruskunto 2 ja vauhtikestävyys 1 välissä ja anaerobinen kynnys vauhtikestävyys 2 ja maksimikestävyys välissä. Nyt jokaiselle alueelle määrätään oma kertoimensa, ja itse käytän summittaista laktaatin määrää kyseisellä alueella (eli kertoimet viidelle alueelle ovat 1 - 1,5 - 2,5 - 4 - 7,5). Tämän jälkeen lasketaan yhteen jokaisella alueella viettämäsi aika sen alueen kertoimella, ja tuloksena saadaan yhden harjoituksen kuormittavuus, noin suurin piirtein.

Kuormituskuvarissa sininen viiva kuvaa "akuuttia" kuormitusta (viimeisen seitsemän päivän keskimääräistä kuormitusta), ja punainen viiva kuvaa "kroonista" pitkän ajan kuormitusta (viimeisen kuuden viikon keskimääräistä kuormitusta). Näiden suhdetta kuvaa vihreä viiva. Tällä yritetään kaapata liian kovat kuormitukset. Nyrkkisääntönä viimeistään jos suhde ylittää 1,5 -rajan, on sen hetkinen kuormitus liian rajua pitkän ajan harjoitteluun nähden (eli et ole tottunut niin kovaan kuormitukseen), ja loukkaantumis- sekä ylikuormitusriskit kasvavat.

Perusperiaate on, että kun sininen viiva on punaisen yläpuolella, on kuormitus aiempaan verrattuna suurempaa ja siten harjoittelu kehittävää. Ja kun sininen on punaisen alapuolella, on harjoittelu totuttuun tasoon nähden kevyempää ja harjoittelu on siten palauttavaa. Jos sininen viiva on pitkään punaisen alapuolella, ei se enää ole palauttavaa, vaan enemmänkin taannuttavaa. Punainen viiva osoittaa harjoittelun suuren linjan; onko harjoittelu progressiivista (eli suuressa kuvarissa punainen viiva hiljalleen kasvaa suuremmaksi ja suuremmaksi), vai taantuvaa (punainen viiva laskee hiljalleen). On tosin huomautettava, että kaikkeahan tuo ei kerro; esimerkiksi jos käytettävissä on tasan 3 h/viikko, ja hiljalleen nostaa intervallien intensiteettiä, ei niin pieni muunnos näy tässä suuressa kuvarissa. Tällöin progressio haetaan ensisijaisesti kovia harjoituksia muuntelemalla ja sopivilla vaihteluilla.



Sinulla kuormitus nousee kesäksi, kuten aika usein käy, jos ei selkeää kisatavoitetta ole. Toisinaan vihreä balanssiviiva käy 1,5 -rajan yläpuolella hieman pidemmäksi aikaa kerrallaan. Sinulla voi olla toisinaan pieni riski ylikuormitukseen kun innostut aloittamaan kuormituksen noston. Talvella kuormitus laskee kolmasosaan kesän määristä. On siinä ja siinä riittäkö tuo harjoittelumäärä ylläpitämään kesän kuntoasi; Kuntoa on helpompi ylläpitää, jos intensiteettiä pitää mukana matkassa. Mutta tuo tippuminen on jo aika paljon ja Suomen talvi on pitkä.



Viikkokuormitus

Viikkokuormituskuvaajasta voidaan erikseen katsoa viime ajan harjoittelun syklisyyttä. Laitoin keskiarvoviivan mukaan, ja tämä kuvaa enemmän tai vähemmän "perustasoa"; tasoa, johon kehosi on tottunut ja jota voidaan ajatella, että se sietää. Suuri periaate minulla olisi, että harjoitusviikoilla oltaisiin tämän perustason tietämissä tai hieman yli ja lepoviikoilla selkeästi ali (nyrkkisääntönä sellainen 50 - 70 % perustason kuormituksesta). Ja nämä tulisi toistua järjestelmällisesti.

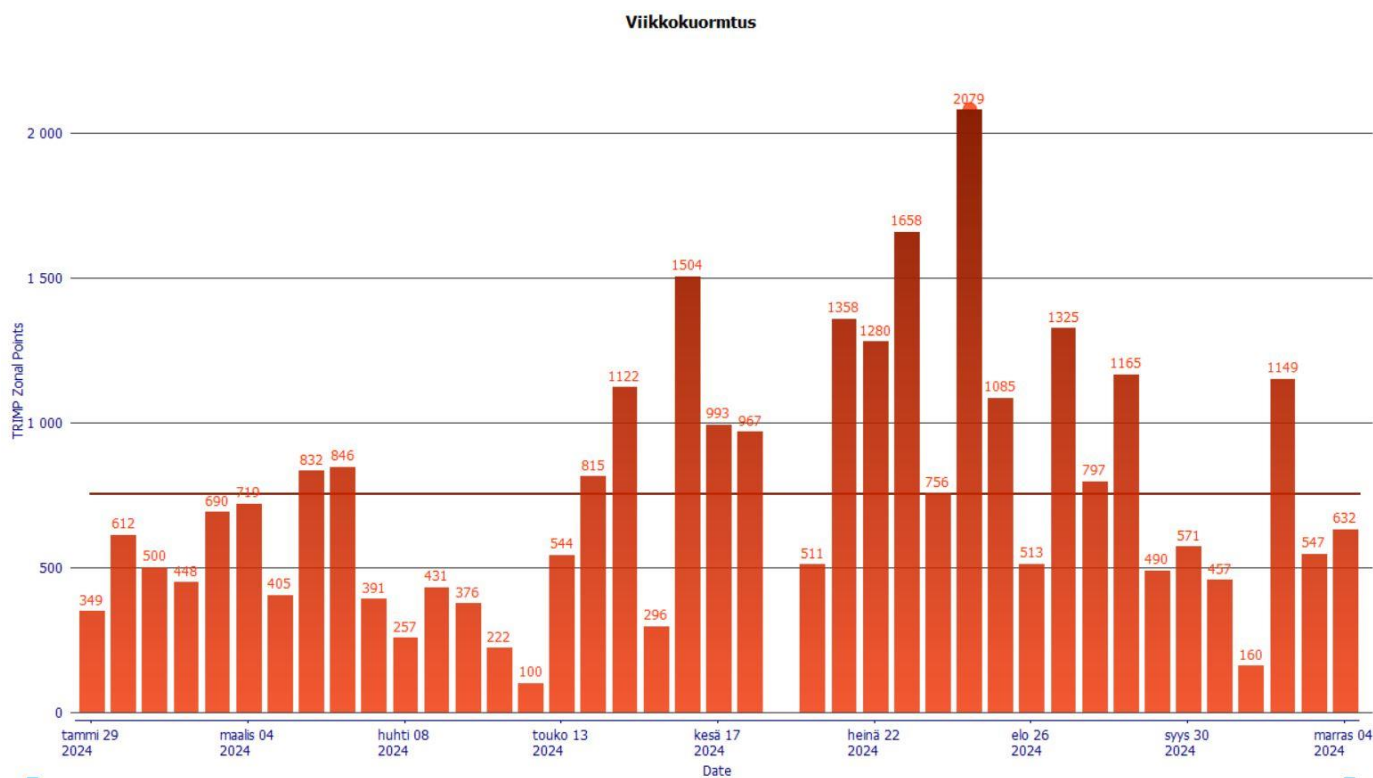
Joko 3:1 tai 2:1 -sykliä voi käyttää. Olennaista on, että ei lepoviikoilla stressaa lainkaan siitä, ettei tule kuormittavaa harjoittelua, vaan antaa mielenkin rauhoittua. Siksi puhun mieluummin lepoviikosta enkä kevyestä viikosta; ajatuksen tasolla on otettava viikko kuin olisi lepoa.

Tavoite olisi, että kuormitusviikkokuvaajasta pystyisi yhdellä silmäyksellä erottamaan lepoviikot ja harjoitusviikot. Ja myönnän, että tämä on haastavaa tehdä ilman, että siihen on aiemmin kiinnittänyt huomiota; se onnistuu harvoin ihan sattumalta. Huomattavaa on, että tällaisessa



viikkotasossa ei näy lepojaksot, jos käyttää (täysin hyväksyttävää) erilaista jaksotusta, kuten 17:4 (päivissä) sykliä.

Nyt sinulla viikkotasolla alkuvuodesta viikot ovat selkeästi ylläpitäviä, eivätkä ne kuormita haastavasti. Silloin ei myöskään lepoviikkojen syklillä ole niin tarkkaa väliä. Kesällä kuormitusmäärät nousevat selkeästi, mutta silti sinulla on jäänyt 3:1 sykli mukaan harjoitteluun, minusta sinulla on oikein mukavan näköinen viikkosykli kesällä. Syksyllä harjoittelu näyttäisi jälleen muuttuvan enemmän ylläpidettäväksi.



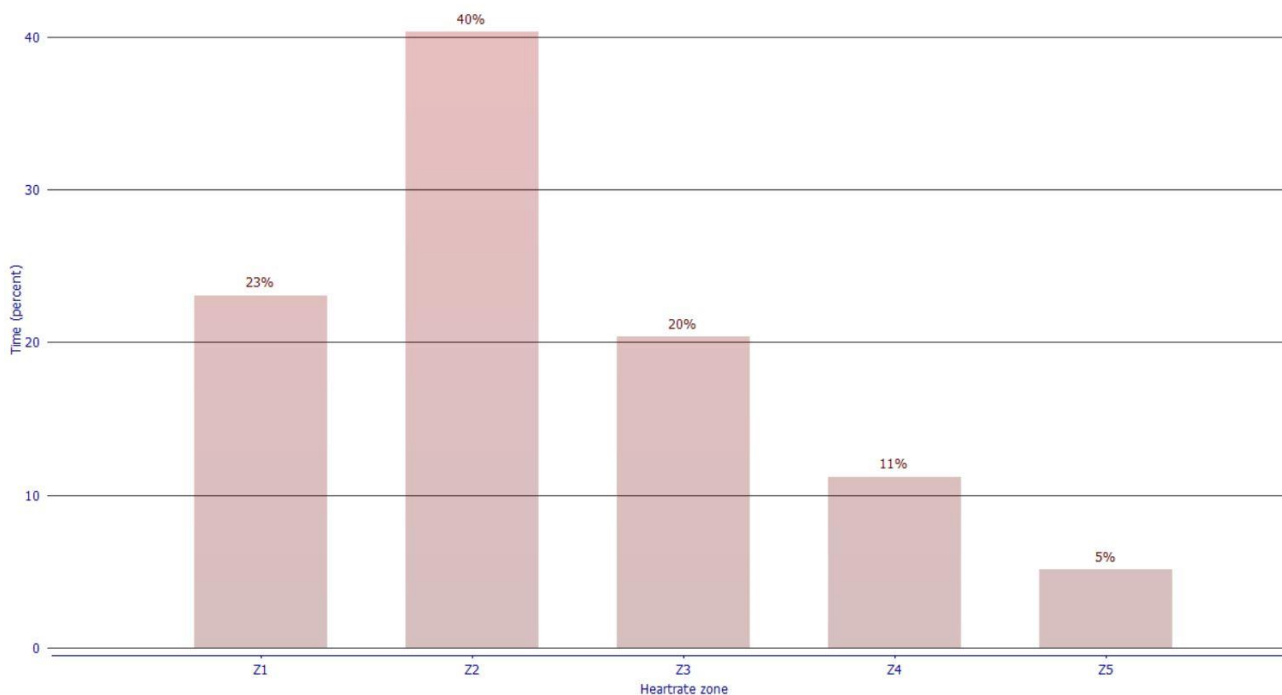
Intensiteettijakauma

Sykejakaumasi on pk-voittoinen, 63% pk-alueella. Siitä pyramidimaisesti vähenevästi kohti suurempia sykkeitä. Nyt Z3-alue on hieman korostunut. En sinänsä vastusta suurta Z3 määrää, mutta yleisesti ei ole hyvä, jos tulee vahingossa Z3-määrää. Nyt sinulla on Z3:ssa 20% massaa, mikä hieman kielii suurehkosta lipsahduksesta pk-lenkeillä. Toisaalta, sinun kokonaismääräsi on keskimääräisesti alle 5 h/vko, joten en pidä aivan niin huolestuttavana palautumisen kannalta, jos Z3-aluetta on liikaa.

Myös kovempia sykkeitä, Z4+Z5 on tullut mukavasti, yhteensä 16% (=52 min/vko). Tällainen määrä kovaa sykettä on kyllä riittävä kuntotason nostoon sinun tasollasi.

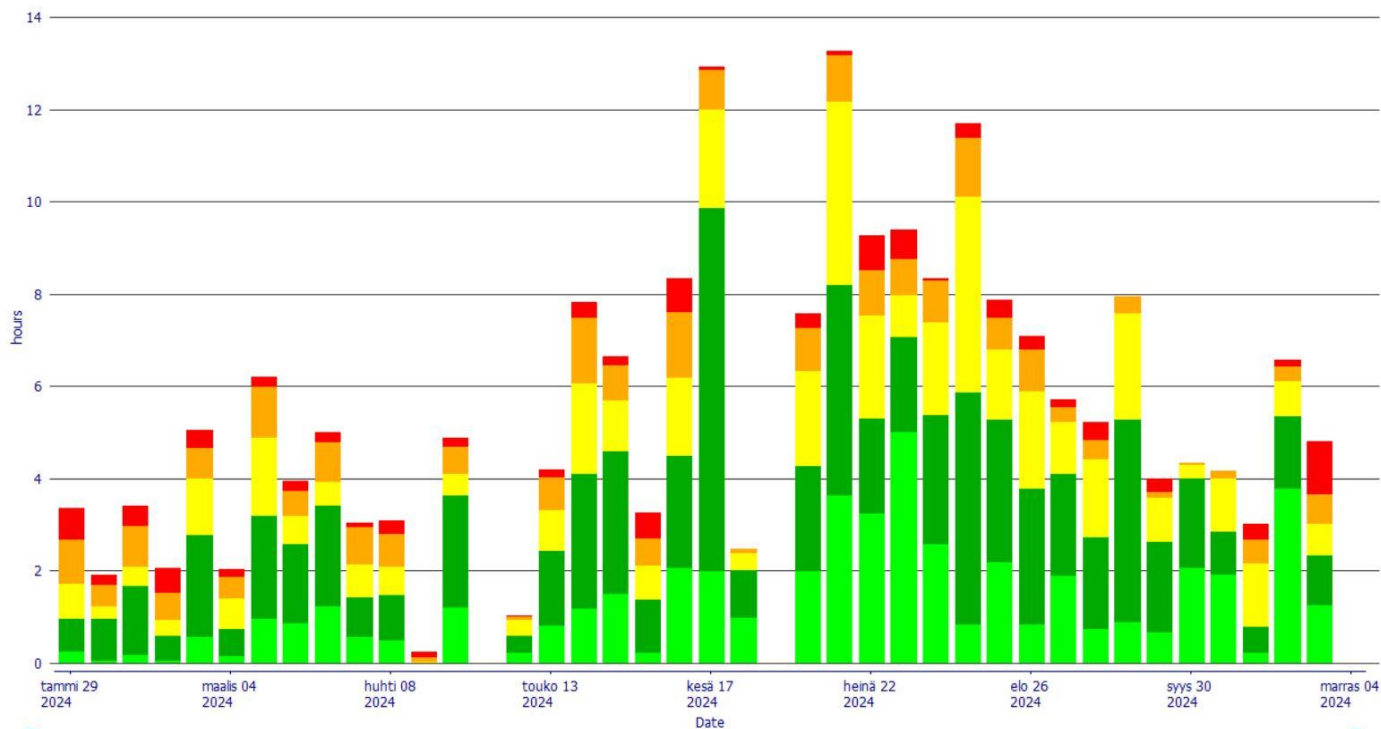


HR distribution



Jos katsotaan vielä tarkemmin sykejakaumaa viikoittain, niin vuoden aikana käytännössä jokaisena viikkona näkyy kovaa sykettä, eli pystyt hyvin ylläpitämään kovaa tekemistä myös talvella, jolloin kokonaisharjoittelumääräsi on muuten pienempää.

Sykejakauma viikoittain





Tehojakauma

Tehojakaumasi huippu on ~150 W kohdilla. Kun aerobinen kynnyksesi on ~170 W, on tuo huippu sopivassa kohdin hieman kynnyksen alapuolella.

Harjoituksissasi käytät aktiivisesti myös vk-tehoja, mikä näkyy piikkinä 230W tienoolla. Iloisesti tehojakaumasi jatkuu pitkälle yli 5 min maksimisi (300 W). Mielestäni on hyvä käyttää laajaa aluetta aktiivisesti.

Maksimitehoja

Et ole tänä vuonna ajanut 5 min maksimejasi vielä, joten niitä ei näy datassa. 2 min maksimit ovat vuoden aikana ylittäneet 300 W (oletettava 5 min maksimisi) kolmella viikolla. Kovia tehoja olisi syytä ylläpitää hieman aktiivisemmin, ja siksi kannustaisin aktiivisemmin ajamaan vähintään 2 min ajan 5 min maksimitehoilla.

Sanoit ajaneesi 30 min maksimitestin ja sen tulos oli 259 W. Se on hyvä lähtötaso ja siitä on hyvä lähteä eteenpäin. Kun tuota testiä toistetaan talven mittaan nähdään miten harjoitus kantaa hedelmää. Jos vielä teet 5 min maksimitestin, voidaan verrata tuota pidempää tehotulosta 5 min tulokseen.

Vuoden 3 sekunnin maksimitehosi ovat olleet 1013 W. 800 W olet ylittänyt 15 kertaa tämän vuoden aikana (=joka kolmas viikko). Olen iloinen huomattessani, että aika aktiivisesti olet näitä suurimpiakin tehoja pyrkinyt tuottamaan. Kestävyysharjoittelu menee helposti vain pientä tehoaluetta käyttäväksi, jolloin tämä ylärekisteri jää varjoon.

Kevyitä lenkkejä

Kävin läpi 100 edellistä lenkkiäsi, ja niistä 35 oli luokiteltavissa kevyiksi (Z3 10% tai alle, Z4 1% ja Z5 0%). Kevyiden lenkkien tekeminen on usein ne vaikeimmat, ja ennen kuin pystyy systemaattisesti tekemään määrällisesti paljon harjoittelua tulisi oppia tekemään kevyet lenkit kevyinä. Sinulla oli nyt 35% lenkeistä kevyitä. Se ei ole kovin paljon. Toisaalta, ottaen huomioon, että harjoituspäiviä sinulla oli 4.5 kpl /vko keskimäärin, se tarkoittaa, että kovempien päivien lisäksi sinulla oli viikossa 2.5 kpl/vko täyslepopäiviä, joten en ole vielä ylikuormitusmielessä kovin huolissani kevyiden päivien puutteesta, mutta enemmän oppimismielessä, jos tarkoituksenas on nostaa harjoittelumäärää ja -kuormitusta, tulisi sinun oppia tekemään kevyet lenkit kevyemmin.

Kovia lenkkejä

Katsoin lisäksi, että viimeisen kolmen kuukauden aikana sinulla oli 16 selkeää kovaa harjoitusta (=5 kpl/kk = 1.2 kpl/vko), eli hyvin aktiivisesti olet niitä pitänyt mukanas. Ne eivät olleet ”samanlaisia”, eli näyttäisi että sinulla voisi olla käyttöä systemaattiselle intervallitenemiselle harjoittelussa.

Yhteenveto

Talviharjoittelu sinulla on hyvinkin ylläpitomoodia. Olet hyvin onnistunut silloinkin pitämään intensiteettiä mukana, mikä on oleellisin juttu kunnon ylläpidossa. Pitkiä päiviä olisi hyvä talvellakin tehdä, jos aikomuksenas on sellaisia kesälläkin harrastaa.

Olet viikoittain pitänyt esimerkillisesti mukana kovempia sykkeitä, mutta jos haluat kehittyä, voisi olla hyvä aloittaa systemaattinen ja progressiivinen kovien päivien suunnittelu.



Kevyitä lenkkejä tuntui olevan aika vähän. Voisin kannustaa opettelemaan tekemään määrätietoiseen harjoitteluun olennaisesti liittyvät kevyet lenkit riittävän kevyenä.

Olet monena viikkona onnistunut tekemään pyörällä kovia sprinttiharjoituksia; on hyvä ylläpitää sprinttikykyä. Toisaalta, kovatehoista aerobista polkemista sinulla ei ole ollut nähdäkseni paljoa; et ole tänä vuonna joutunut vielä itseäsi pistämään tiukille.