



Hiihtokoulun
harjoitusohjelma
kaudelle 2022-2023

THE HOME OF
SPORTS

homeofsports.fi

Ohjelma on suunniteltu eri tasoisille hiihtäjille, joiden tavoitteena on parantaa kuntoa sekä onnistua hiihtotapahtumissa.

Harjoituksissa on erilaista skaalaa määrän suhteen. Jos hiihtotausta on vähäinen, kannattaa aloittaa skaalan alapäästä ja nostaa määriä pikkuhiljaa. Määrien ja myös tehojen suhteen on syytä ottaa elämän kokonaiskuormitus huomioon ja suunnitella myös palautuminen.

Hiihtokausi on jo monessa paikassa alkanut, mutta ei kaikkialla. Tämän vuoksi ohjelman alussa on hiihdon tilalla korvaavia harjoituksia. Kun hiihtokausi pääsee kunnolla käyntiin, ohjelmassa on muutakin kuin hiihtoa, koska monipuolinen harjoittelu auttaa kehittymään ja pitää mielenkiinnon hiihtoa kohtaan yllä kevääseen saakka.

Koska hiihto on varsinkin kauden alussa kuormittavaa, määriä kannattaa nostaa maltilla. Ohjelmien tavoitteena on se, että paras kunto hiihdon suhteen ajoittuu keväälle.

Hiihdon lisäksi kannattaa kiinnittää huomiota arkiaktiivisuuteen, koska sen merkitys kunnon kohoamisessa on merkittävä. Jos esimerkiksi keskimääräinen askelmäärä nousee kolmen kuukauden aikana viidestä tuhannesta kymmeneen tuhanteen, se vaikuttaa terveydellisten hyötyjen lisäksi myös hiihtämiseen.

Ohjelmassa on oletuksena, että hiihdetään molemmilla hiihtotyyleillä. Jos hiihdät kuitenkin vain toisella hiihtotyylillä, sovelta harjoitukset omien mieltymysten mukaan. Mm. tasatyönnot pystyy tekemään myös luistelusuksilla, perinteisen tyylin sauvoittahiihdon (vuorohiihdon potkun kehittäminen) voi korvata vapaalla sauvoittaluistelulla jne.

Ohjelmasta voi poimia luonnollisesti omaan harjoitteluun myös yksittäisiä harjoituksia, noudattamatta kokonaisuutta. Ohjelmat on tehty päiväkohtaisesti, mutta niitä voi muuttaa omien aikataulujen mukaan. Harjoitukset kannattaa toteuttaa mielellään järjestyksessä. Ohjelmassa on huomioitu kokonaiskuormitus.

Ohjelmissa on muutamia tapahtumia, jotka ovat merkitty ohjelmaan. Niihin osallistuminen on luonnollisesti vapaaehtoista. Toki tapahtumiin osallistuminen voi olla motivoivaa harjoittelun näkökulmasta ja lisäksi tapahtumat ovat monesti sosiaalisesti hauskoja juttuja. Tapahtumien vaihtoehtona on aina myös harjoitus.

Jos tähtää tapahtumaan, joka ei ole ohjelmassa, kannattaa viimeistelyt tapahtumaan tehdä jonkun muun tapahtuman ohjeilla. Muutenkin ohjelmassa pidemmät harjoitukset painottuvat viikonlopuille ja alkuvuokosta on palauttelua harjoittelun suhteen.

Tapahtumat:

Finlandia 25-26.2.2023, Pogostan Hiihto 4.3.2023, Riikinvoimahiihto 4.3.2023, FIS Jyväskylä Skimaraton 11.3.2023, 8tunninhiihto 18.3.2023, Vuokattihiihto 18.3.2023, Jätkänkynttilä Ski Maraton 18.3.2023 ja Lapponia-hiihto 11-14.4.2023

KEVYT

Kevyt on nimensä mukaisesti kevyttä hiihtoa, joka tarkoittaa sitä, että hengästymistä lenkin aikana ei tule ja puhumaan pitää pystyä samaan tapaan kuin normaalisti arkielämässä.

REIPAS

Reipas ei ole vielä kova, varsinkaan jos sitä ei hiihtää pitkään. Yhtenä keskeisenä tavoitteena on asteittain hakea rentoutta ja jaksamista tavoitevauhdin mukaiseen hiihtoon. Vauhdeissa pitää huomioida kelin vaikutukset, jotka voivat olla todella merkittäviä. Reippaalla teholla hiihdettäessä pitää edelleen pystyä puhumaan, mutta lievä hengästymisen tekee puhumisesta hieman haastavaa, varsinkin reippaan alueen yläpäässä.

KOVA

Kova on teho, jota tehdään ohjelmassa harvemmin. Sitä on kuitenkin ohjelmassa, jotta tehojen yläalueen reserviä saadaan nostettua. Kovatehoisista harjoitteista palautuminen on huomattavasti hitaampaa kuin reippaista tai kevyistä harjoituksista, joten kovien harjoitusten jälkeen on hyvä kuunnella elimistön viestejä. Osa kovemmissa harjoituksista on lyhyempiä intervaleja, joiden tavoitteena on parantaa tekniikkaa ja tarjota lihaksille erilaisia ärsykeitä, jotta kestäään paremmin myös hitaampia vauhteja.

Ohjelmassa on lihaskuntoa kerran tai kaksi viikossa. Liikkeet toteutetaan rauhallisesti ja mahdollisimman laajoilla liikeradoilla. Silloin oikeat lihasryhmät aktivoituvat sekä liikkuvuus paranee samalla. Liikkeet pysyvät koko ohjelman ajan samoina, toistomäärät nousevat asteittain viikkojen edetessä. Kun ohjelmassa lukee lihaskunto palauttavana, silloin harjoitus on hyvä toteuttaa maksimissaan lihaskuntoliikkeiden toistomäärien lähtötasoilla. Yleisesti lihaskunnon toistomääriä ei kannata nostaa liian nopeasti, vaan aste kerrallaan ja vaikutuksia kuunnellen.

Lihaskuntoharjoitus toteutetaan kiertoharjoitteluna, eli liikkeestä siirrytään toiseen ja välissä pidetään aina 30–60 s palautus. Kierroksen jälkeen palautus on 1–2 min.

1. Päkiälle nousut rapulla, yhdellä jalalla 3x20 s /jalka. Liike lähtee aina venytyksestä ja päkiälle nouseaan niin ylös kuin pääsee, liikkeen pitää mennä isovarpaan suuntaisesti.
2. Askelkyykky penkille vuorojaloin 3x40 s. Astu pitkällä askeleella penkille, pidä selkä suorana ja vatsa tiukkana, samalla siirrä painon edessä olevan jalan päälle niin että taakse jäävään jalkaan kohdistuu venytystä.
3. Askelkyykky taakse vuorojaloin 3x30 s. Astu pitkä askel taakse, pidä selkä suorana ja vatsa tiukkana, ota taakse tulevalle jalalle venytys ja nouse ylös, käyttäen pelkästään eteen jäävää jalkaa. Ylös noustessa pidä paino edessä olevan jalan kantapäällä.
4. Vatsarutistus 3x30 s. Selinmakuulla, polvet koukussa ja takaraivo lattiassa lähdet rutistamaan vatsailla päätä ylös ja samalla tuot polvia vastaan. Tee liike koko ajan kontrollissa, selkää ei saa missään vaiheessa ojentaa, vaan se pysyy kontaktissa alustaan.
5. Niskan takaa punnerrus kyykyssä 3x30 s. Mene niin syvään kyykyyn kuin pääset, niin että kantapäät kestävät maassa ja polvet menevät samaan suuntaan kuin jalkaterät. Paino ei saa mennä jalan sisäsyrylle. Tee asennossa kepillä tai kevyellä tangolla niskan takaa punnerrusta niin että keppi liikkuu pystysuunnassa ylös alas. Liike lisää mm. rintarangan ja rintalihasten liikkuvuutta sekä lisää hartoiden aktiivisuutta.

Suorituksen aikana

Harjoittelussa ei pääasiassa tarvita lisäenergiaa. Nesteytystä ja energiansaantia on hyvä kuitenkin opetella niin pidemmissä kuin kovemmissa suorituksissa viikoittain. Tapahtumissa riittävästä nesteytyksestä sekä energiasta on ehdottomasti hyötyä. Opettele ottamaan kovilla ja pitkillä lenkeillä hiilihydraattigeeli n. 20–30 min välein ja pyri juomaan 0,5–0,75 litraa nestettä tuntia kohden.

Tapahtuman aikana

Jos tiedät mitä urheilujuomaa ja mahdollisesti geeliä tapahtumassa on tarjolla, testaa ajoissa, miten ne sopivat sinulle. Jos tapahtuman geelit ja urheilujuomat eivät sovi sinulle, etsi sopiva geeli ja ota niitä 20 min välein veden kanssa.

Ma	Lepo
Ti	Hiihto 45min - 1.30h rentoa hiihtoa, sisältäen 15-45min tasatyöntöä, keskittyen vatsalihasten sekä leveiden selkälihasten aktivointiin. Muista nousta tasatyönnön alussa pystyyn ja säätele eri maaston kohtiin käsien suhdetta vartaloon. Mitä hitaampi vauhti, sitä lähemmäs kädet tulevat vartaloa (esim. ylämäkeen)
Ke	Lihaskunto ohjeiden mukaan ja päälle 15-30min kevyt juoksu/kuntopyörä verryttely
To	Hiihto 15-20min verryttely, hieman nousevalla vauhdilla, 2*15-20min rennon reipas /välissä 4min palauttavaa hiihtoa ja päälle 15-20min verryttely, laskevalla vauhdilla
Pe	Lepo
La	Hiihto 15-30min kevyttä hiihtoa, nousevalla vauhdilla, 10-20*1min intervalli, hiihdät tunteen mukaan sellaisella vauhdilla, jolla jaksaisit hiihtää 5km. Keskity intervalleissa tekniikkaan ja älä hiihdä liian kovaa. Harjoitus saa toki tuntua, mutta se ei saa olla liian ”hapokas” /vetojen välissä 1min palauttavaa hiihtoa, tosi kevyesti. Päälle 15-30min rauhallista verryttelyä
Su	Hiihto 1.30-3.00h kevyttä hiihtoa, alku todella kevyesti, jotta hieman voi nostaa vauhtia lenkin loppua kohden.

Ma	Lepo
Ti	Lihaskunto ohjeiden mukaan ja päälle 15-30min verryttely juosten, kuntopyörällä tms.
Ke	Hiihto 15-20min verryttely, nousevalla vauhdilla, 15-45min tasatyöntöä kevyt – reipas, jos kunto antaa myöden, niin voi olla jonkin verran mäkeä, niin tulee työnnön pituuteen ja lihaksistolle vaihtelevaa ärsykettä. Päälle 15-30min rentoa perus hiihtoa
To	Lepo
Pe	Juoksu / juoksu – kävely 15-45min rennosti, palauttavana harjoitus
La	Hiihto 15-30min kevyttä hiihtoa, nousevalla vauhdilla, 5-10*2min intervalli, hiihdät tunteen mukaan sellaisella vauhdilla, jolla jaksaisit hiihtää 5km. Keskity intervalleissa tekniikkaan ja älä hiihdä liian kovaa. Harjoitus saa toki tuntua, mutta se ei saa olla liian ”hapokas” /vetojen välissä 2min palauttavaa hiihtoa, tosi kevyesti. Päälle 15-30min rauhallista verryttelyä
Su	Hiihto 1.30-3.00h alku todella kevyesti, nostat hieman loppua kohden vauhtia

6-12.2.2023

Ma	Lepo
Ti	Juoksu 15-30min kevyesti, hieman loppua kohden vauhtia nostaen, lihaskunto ohjeiden mukaan ja päälle kuivat vaatteet sekä juoksu 15-30min kevyesti, laskevalla teholla
Ke	Hiihto 15-30min verryttely, hieman nousevalla vauhdilla, tasatyöntö 2-3x15-20min reippaasti, mutta niin että hiihto on teknisesti hyvää /5min palauttavaa hiihtoa välissä ja loppuun 15-30min kevyttä perus hiihtoa (jos hiihdät vapaata, niin pieni juoksu).
To	Hiihto 1.00-2.00h rentoa perus hiihtoa, mieluummin pikkuisen liian rauhallisesti, kuin liian kovaa. Voit ottaa hiihdon aikana 4-8krt a 5-10s lähes maksimaalisella nopeudella vetoja erilaisiin maaston kohtiin /välissä vähintään 3min palauttavaa hiihtoa
Pe	Lepo
La	Hiihto 15-30min kevyttä hiihtoa, nousevalla vauhdilla, 4-6*3min intervalli, hiihdät tunteen mukaan sellaisella vauhdilla, jolla jaksaisit hiihtää 5km. Keskity intervalleissa tekniikkaan ja älä hiihdä liian kovaa. Harjoitus saa toki tuntua, mutta se ei saa olla liian ”hapokas” /vetojen välissä 2min palauttavaa hiihtoa, tosi kevyesti. Päälle 15-30min rauhallista verryttelyä
Su	Hiihto 1.00-3.00h mahdollisimman kevyt, jos hiihdät vapaata, niin päälle kannattaa tehdä 10-15min kevyt verryttely juosten

Ma	Lepo
Ti	Hiihto 15-30min verryttely, hieman nousevalla vauhdilla, tasatyöntö 20-60min reippaasti, mutta niin, että hiihto on teknisesti hyvää ja loppuun 15-30min kevyttä perus hiihtoa (jos hiihdät vapaata, niin pieni juoksu).
Ke	Lihaskunto ohjeiden mukaan ja päälle 15-45min kevyt verryttely kävellen, juosten, kuntopyörällä, crosstrainerilla tms.
To	Hiihto 45min – 2.00h mahdollisimman kevyttä hiihtoa
Pe	Lepo
La	Hiihto 15-30min verryttely, nousevalla teholla. Ota verryttelyn aikana 2*60-90s kovaa, niin että saat lihakset ja keuhkot kunnolla auki. 45min – 1.00h hiihdät reippaasti, mutta niin, että vauhti ei hyydy loppua kohden ja koko ajan pitäisi pystyä kiristämään. 2-3*4min hiihdät kovaa, mutta niin että yksittäinen veto, eikä sarja hyydy loppua kohden /välissä 2min palauttavaa. Päälle 15min verryttely
Su	Hiihtoa 1.00-2.30h tosi kevyttä hiihtoa

THE HOME OF
SPORTS
