

Ampumahiihtäjän harjoituspäiväkirjan käyttö

Heti aluksi kun otat harjoituspäiväkirjan käyttöön, niin tallenna se kovalevylle. Sen jälkeen avaat sen exelillä ja valitset tallenna nimellä. Voit tallentaa sen esim. hp-Late0506- nimellä. Näin sinulle jää alkuperäinen tyhjä versio talteen seuraavia vuosia varten.

Ampumahiihtäjän harjoituspäiväkirja koostuu viikottaisista sivuista. Sivulla on osiot toteutukselle sekä taulukot harjoituslaadulle, harjoitustavoille, tuntemukselle, maastolle, keskisykkeelle, kilometreille, venyttelylle, unen määrälle, ortostaattiselle syketestille ja ammutaharjoittelulle.

Huom. Kun taulukkoa täytetään koneella, aika merkitään aina muodossa tt:mm eli esimerkiksi yksi tunti ja 15 minuuttia merkitään 1:15.

Laadun ja määrän merkitseminen

Harjoituspäiväkirjaa täytettäessä kustakin harjoituksesta merkitään TAPA ja LAATU, joita pitää olla yhtä paljon. Esimerkiksi jos tehdään 2 tunnin harjoitus, jossa liikutaan peruskestävyyshetvillä ja ensimmäinen tunti juostaan ja toinen pyöräillä. Tällöin harjoitustapaan merkitään 1:00 juoksu/kävely ja 1:00 pyöräily. Harjoittelun laatuun merkitään 2:00 PK (ala tai ylä). Tavan ja laadun erotuksen voi tarkistaa laadunsyöttöosion jälkeen, missä on molemmat yhteensä sarakkeissa. Lisäksi ohjelma ilmoittaa seuraava viikkopainikkeen vieressä, jos tunnrit eivät ole samat.

Taulukon eri sarakkeet

Toteutus

Tähän kirjoitetaan kunkin kukin harjoitus sanallisesti ja merkitään lyhyt kommentti harjoitustuntemuksesta (oliko harjoitus raskas, tuntuiko helpolta jne).

Harjoitustavat

Hiihto P/V/TT/SL

Hiihto suksilla perinteisellä, vapaalla, tasatyönnöllä ja sauvoitta luistelemalla. Harjoituksesta kirjataan kuhunkin sarakkeeseen todelliset tehdyt ajat.

Rullah./luist. P/V/TT/SL

Rullahiihto suksilla perinteisellä, vapaalla, tasatyönnöllä ja sauvoitta luistelemalla

Sauvakävely/juoksu

Sauvat kädessä tehtävä kävely ja juoksu tasaisella ja mäkisessä maastossa. Jos sauvoja käytetään alle puolet ajasta, niin harjoitus merkitään kohtaan ”juoksu/kävely”.

Sauvarinne

Rinteessä yhdessä paikassa tehtävä erikoisharjoittelu

Soutu/melonta

Soutu veneellä tai melonta kanootilla/kajakilla

Fyysinen työ

Fyysisesti rasittava työ, jossa syke nousee vähintään peruskestävyytasolle.

Juoksu/kävely

Ilman sauvoja tehtävät harjoitukset juosten tai kävellen.

Loikat

Ilman sauvoja ja sauvojen kanssa tehtävät loikkaharjoitukset, jotka ovat laadullisesti voimaharjoituksia.

Pyöräily

Pyörällä tehtävät harjoitukset

Voimaharj.

Salilla tai muuten paikallaan tehtävät voimaharjoitukset kuten kuntopiirit. Merkitään koko aika lukien mukaan myös tautot sarjojen välillä.

Pelit

Erilaiset pelit, jalkapallo, sähly, jne.

Muut harj.

Muut harjoitukset, joita ei voi muihin kohtiin merkitä.

Esimerkiksi pelit, tanssi, uinti, jne.

Harjoittelun laatu

Kestävyys

Kestävyysharjoittelun laatu jaotellaan sykkeen mukaisesti. Tässä ohjeessa käytetään seuraavia esimerkkisykerajoja: peruskestävyyskynnys 150, maksimikestävyyskynnys 180 ja maksimisyke 200. Nämä sykerajat ovat kuitenkin jokaisella henkilökohtaiset ohjeessa mainitut sykearvot pitää kunkin muuttaa sopivaksi itselleen. Esimerkiksi jos ohjeessa sanotaan PK ylä alue, (140-150), niin jollekin sama alue voi olla 160-170 tai 130-140.

PK ala

Peruskestävyyden ala-alueella tapahtuva harjoittelu. Syke noin 20 – 40 lyöntiä alle peruskestävyyskynnyksen.

Esimerkiksi pitkä harjoitus kuten vaellus. (Lyhyt PK ala merkitään kohtaan huolto/palautt.)

PK ylä

Peruskestävyyden yläalueella tapahtuva harjoittelu. Syke noin 0 – 30 lyöntiä alle peruskestävyyskynnyksen.

PK-VK

Peruskestävyyskynnyksellä ja vähän sen ala- ja yläpuolella tapahtuva harjoittelu. Syke noin välillä 10 alle ja yli peruskestävyyskynnyksen.

VK ala

Vauhtikestävyyden ala-alueella tapahtuva harjoittelu. Syke noin 0 – 20 yli peruskestävyyskynnyksen.

VK ylä

Vauhtikestävyyden yläalueella tapahtuva harjoittelu. Syke noin 0 – 20 alle maksimikestävyyskynnyksen.

VK-MK

Maksimikestävyyskynnyksellä ja vähän sen ala- ja yläpuolella tapahtuva harjoittelu. Syke noin välillä 10 alle ja yli maksimikestävyyskynnyksen. Pidemmät kilpailut (yli 30 minuuttia) ovat monesti tällä kestävyysalueella.

MK ala

Maksimikestävyyden ala-alueella tapahtuva harjoittelu. Syke noin 0 – 20 yli maksimikestävyyskynnyksen. Lyhyemmät kilpailut (alle 30 minuuttia) ja kovat vedot ovat monesti tällä kestävyysalueella.

MK ylä

Maksimikestävyiden yläalueella tapahtuva harjoittelu. Syke noin 0 – 10 alle maksimisykkeen. Vain kovat vedot voi yleensä tehdä tällä sykkeellä. Taulukkoon merkitään vetojen pituuden yhteisaika. Ei palauttavia jaksoja.

Anaerob.

Maksimikestävyiden yläalueella tapahtuva lyhytkestoinen vetoharjoittelu. Syke vetojen lopussa noin 0 – 5 alle maksimisykkeen. Vain kovat ja lyhyet, noin 1 (2) minuutin vedot voi tehdä tällä sykkeellä. Taulukkoon merkitään vetojen pituuden yhteisaika. Ei palauttavia jaksoja.

Voima

Maksimivoima

Saliharjoittelu, joka tähtää perusvoimatasojen nostamiseen tai lihassmassan kasvattamiseen. Toistojen määrät sarjoissa alle 15.

Nopeusvoima

Salilla tai maastossa tehtävät harjoitukset, joissa tarkoituksena on parantaa nopeaa voiman tuottoa. Esimerkiksi lyhyet punttisarjat tai loikkaharjoitukset.

Kestovoima

Salilla tai maastossa tehtävät harjoitukset, joilla pyritään kestovoiman kehittämiseen. Esimerkiksi kuntopiiri suurilla toistomäärillä tai tasatyöntöharjoitukset ylämäkeen. Monesti maastossa lajinomaisesti tehtävä kestovoimaharjoitus on samalla myös vauhtikestävyysharjoitus. Harjoituksen merkitään siihen laatusarakkeeseen, jota harjoitus enimmäkseen on. Esimerkiksi lyhyet, alle 2 minuutin tasatyöntöharjoitukset voivat olla kestovoimaa, mutta pidemmät vauhtikestävyyttä. Asia on kuitenkin urheilijakohtainen.

Liikenop.

Liikenopeuden lisäämiseen tähtäävät harjoitukset maastossa. Esimerkiksi juoksu alamäkeen ylivauhdilla.

Taito/tekn.

Taidon ja tekniikan kehittämiseen tähtäävät harjoitukset.

Huolto/palautt.

Huoltavat ja palauttavat harjoitukset

Keskisyke

Harjoituksesta sykemittarilla määritetty keskisyke (huomioi, että sykemittaus alkaa ja loppuu yhtäaikaan harjoituksen kanssa), merkitään (esim. 156).

Tuntemus

Tuntemus harjoituksessa asteikolla 1 – 5.

1 = tosi helppoa, tosi hyvin kulki

2 = helppoa, ihan hyvin kulki

3 = keskinkertaista, ei erityisen hyvää eikä

huonoa

4 = aika raskasta, ei oikein kulkenut

5 = tosi raskasta, ei kulkenut yhtään.

Tuntemus ei siis tarkoita harjoituksen rasittavuutta. Hyvinkin rasittava harjoitus voi kulkea tosi hyvin ja silloin merkitään tuntemukseksi 1. Toisaalta lyhyt iltakävely voi tuntua tosi raskaalta, jolloin tuntemukseksi merkitään 5. Merkitään joko kokonaisluvun (esim. 4) tai yhden desimaalin tarkkuudella (esim. 3,6).

Maaston rankkuus

Maaston rankkuus asteikolla 1 – 5.

- 1 = tosi helppo
- 2 = helppo
- 3 = keskinkertainen
- 4 = aika raskas
- 5 = tosi raskas

Merkitään vastaavasti kuin **tuntemuskin**.

Km

Harjoituksessa kuljetut kilometrit. Merkitään kokonaiskilometrein (esim. 53).

Pirteys

Koko päivän yleinen pirteys asteikolla 1 – 5.

1 = tosi pirteää, tuntuu että aurinko paistaa vaikka vettä sataisi

- 2 = pirteää, päivä ja olo tuntuu mukavalta
- 3 = keskinkertaista, ei erityisen hyvää eikä huonoa
- 4 = väsyttää, ei oikein huvita
- 5 = väsyttää tosi paljon, ei jaksa eikä mikään

huvita

Merkitään vastaavasti kuin **tuntemuskin**.

Venyttely

Pidemmät venyttelyt, venyttelyharjoitukset. Ei ennen ja jälkeen harjoitusten tehtäviä venyttelyitä. Merkitään tunteina ja minuutteina.

Unen määrä

Unen määrä tunteina, yöuni ja päiväunet merkitään. Merkitään tunteina ja minuutteina.

Ortostaattinen syketesti

Merkitään syketestistä kukin lukema. Merkitään kokonaislukuina.

Ammunta

Asekäsittely (ei ammuntaa, merkitään aikana tt:mm, esimerkiksi 15 minuuttia on 0:15.)

KH

Kuiva- ja asentoharjoittelu paikallaan pysyen.

APT

Ampumapaikkatoiminnan harjoittelu ilman ampumista. Esimerkiksi asennon ottamista ja purkamista.

Ammunta (ammunta pienoiskiväärillä tai ilmakiväärillä, merkitään laukaukset)

PAH

Perusammuntaharjoittelu laukaus kerrallaan, ei ammuta sarjoja

LH

Lajiharjoittelu, ammuntaa sarjoittain lippaasta ilman rasitusta.

LHR

Lajiharjoittelu rasituksella, ammuntaa sarjoittain lippaasta rasituksen alla. Myös rasituksen alainen harjoittelu laukaus kerrallaan.

Tuntemukset, kommentit

Tuntemukset viikolta ja kommentit valmentajalle sekä itselle muistin tueksi ovat erittäin tärkeitä!