



# PITKÄÄN SUORITUKSEEN (JUOKSU)VALMISTAUTUMINEN

- HARJOITTELU ENNEN SUORITUSTA (PITKÄ LENKKI)
- RAVINTO/ TANKKAUS
- VARUSTEET JA PUKEUTUMINEN
- OMA VALMISTAUTUMINEN
- SUORITUSPÄIVÄ
- JUOKSU
- JÄLKIHOITO

Karhulan Katajaisten Juoksu koulu 8.3.2010



# YLEISTÄ

- TÄMÄN ESITYKSEN ASIAT JA OHJEET OVAT PÄÄOSIN JK:N VETÄJIEN OMIIN KOKEMUKSIIN PERUSTUVIA
- ETENKIN RUOKA JA TANKKAUS MÄÄRÄT JA LAADUT OVAT HYVIN HENKILÖKOHTAISIA ASOITA, YHTÄ OIKEAA TAPAA EI OLE
- VARUSTEISSA ON KAIKILLA OMAT MIELTYMYKSET
- OHJEET OVAT HARRASTAJIEN OHJEITA TOISILLE HARRASTAJILLE
  
- Lähteet:
  - Juoksukoulun vetäjät, Pekka Hellsten, Sepon kotisivut, Juoksija-lehti



# HARJOITTELU ENNEN SUORITUSTA

## **PITKÄ LENKKI**

- **PUOLIMARATON: 15-20 km, viimeinen 2 viikkoa ennen suoritusta**
- **MARATON: 25-33 km, viimeinen 3 viikkoa ennen suoritusta**
- **Harjoituskaudella pitkälle lenkille asteittain kesto/pituutta lisää**
- **Tehoalue alle aerobisen kynnyksen (n 70-75%), viimeisin reippaammin**
- **SUOSITUS 3 PITKÄÄ (PISINTÄ) LENKKIÄ ENNEN SUORITUSTA (½M 17 km, M 30 km)**
- **PISIMMÄT LENKIT TEHDÄÄN 2 VIIKON VÄLEIN**
- **JUOKSE PISIMMÄT LENKIT SAMALLA ALUSTALLA KUIN ITSE SUORITUS**
- **TEE VIIMEISET PITKÄT LENKIT SAMAAN KELLONAIKAAN KUIN ITSE PÄÄTAPAHTUMA**
  - **SIMULOIDAAN MAHDOLLISIMMAN TARKASTI ITSE SUORITUSTA**
- **PYRI VÄLTTÄMÄÄN KALTEVIA ALUSTOJA**
- **SPYKOLOGINEN VAIKUTUS**
  - **USKO OMASTA ONNISTUMISESTA LISÄÄNTYY**
  - **SAA KÄSITYKSEN OMISTA KYVYISTÄÄN**

# HARJOITTELU ENNEN SUORITUSTA

## •ESIMERKKEJÄ PITKISTÄ LENKEISTÄ

**Esim. HCR 8.5.2010 (vk18)**

**tähtäävät pitkät lenkit:**

vk17	12 km
vk16	17 km
vk15	14 km
vk14	17 km
vk13	13 km
vk12	17 km
vk11	15 km
vk10	13 km

**Esim. HCM 14.8.2010 (vk32)**

**tähtäävät pitkät lenkit:**

vk31	12 km
vk30	18 km
vk29	30 km
vk28	17 km
vk27	30 km
vk26	17 km
vk25	30 km
vk24	25 km
vk23	23 km
vk22	20 km
vk21	17 km



# HARJOITTELU ENNEN SUORITUSTA

## **KAKSI VIIMEISTÄ VIIKKOA ENNEN SUORITUSTA**

### **•2 VIIKKOA ENNEN SUORITUSTA (MARATON)**

- VÄHENNÄ KILOMETRIT PUOLEEN
- VÄHENNÄ HARJOITUSKERTOJA
- PITKÄ LENKKI ALLE 20 km

### **•2VIIKKOA ENNEN SUORITUSTA (½ MARATON )**

- VÄHENNÄ KILOMETRIT PUOLEEN
- PITKÄ LENKKI ALLE 15 km

### **•SUORITUSVIIKKO (SUORITUS LAUANTAINA)**

- MA-TI KEVYT PK LENKKI
- TO 15-20 min VERRYTTELYÄ, LYHYITÄ PYRÄHDYKSIÄ

**KUNTO NOUSEE NYT LEPÄÄMÄLLÄ !**



# RAVINTO JA TANKKAUS

## RAVINTO:

- SUOSI PERUSRUOKAA HARJOITTELUN AIKANA
- MUISTA KASVIKSET JA HEDELMÄT (0,5kg/päivä)
- HIILIHIDRAATTIVARASTOT EIVÄT RIITÄ PIKÄÄN SUORITUKSEEN
- VIIMEISELLÄ VIIKOLLA HIILIHIDRAATTI TANKKAUS (maraton)
  - Kesto 3-4 päivää, suoritus viikolla (1 päivä normaaliruualla ennen suoritusta tarvittaessa)
  - 400-500 g hiilihydraattia/päivä
  - Hyviä hiilihydraatti lähteitä:
    - Pastaruuat, peruna
    - Tuoremehut, kiisselit
    - Tankkausjuomat (maltodekstriini)
- HIILIHIDRAATIN ANSIOSTA LIHAKSIIN SAADAAN VARASTOITUA LISÄÄ NESTETTÄ
  - 2-3 g / hiilihydraattigramma,
- JUO VETTÄ NORMAALIA ENEMMIN
- KAHVI ja ALKOHOLI POISTAVAT KEHOSTA NESTETTÄ

## •LISÄRAVINTEET

- MAGNESIUM ESTÄMÄÄN KRAMPPEJA (SITRAATIMUOTO IMEYTYY NOPEITEN)
  - Vähintään 2 viikkoa ennen suoritusta
  - Mielellään koko pitkien lenkkien ajan



# RAVINTO JA TANKKAUS

## TANKKAUS:

- KÄYTÄ TANKKAUKSEEN URHEILUJUOMAA (HCR= Gatorade Lemon)
- NESTETANKKAUS (Maraton)
  - 2-3 päivää ennen suoritusta juodaan ”ylimääräistä” n 1,5 l/päivä (M)
  - Juodaan vaikka ei ole janon tunnetta (Ei liikaa, tulee paha olo)
  - Osa nesteestä varastoituu hiilihydraatteihin
  - Suorituspäivänä 1-1,5 l urheilujuomaa tasaisesti koko aamun ajan (½M+M)
  - Viimeiset juomat n 1-2 tuntia ennen starttia (½M+M)

## RAVINTO SUORITUSPÄIVÄNÄ (HCR+M):

- SYÖ ERITTÄIN TUKEVA AAMUPALA
- SYÖ KEVYITÄ VÄLIPALOJA
  - Helposti sulavaa, banaani
  - Lopeta syöminen n 2 h ennen starttia
  - Geeli tarvittaessa ennen suoritusta



# VARUSTEET JA PUKEUTUMINEN

## •KENGÄT

- Riittävän suuret, 1 cm tilaa, iltapäivällä ostetut
- Samanlaiset (vaimennus) kuin harjoitteluun käytetyt
- Kisakengissä usein vaimennusta vähemmän kuin harjoituskengissä

## •SUKAT

- Laadukkaat, juoksemiseen tarkoitettut
- Kompressiosukat

## •PAITA

- Juoksupaita joka siirtää kosteuden iholta
- Kevyt, pienet sisäpuoliset saumat, poista laput sisältä
- Ei mielellään saumoja luomien kohdalla
- Vaalea väritys kuumalla kelillä

## •JUOKSUHOUSUT, (Shortsit)

- Kevyet, pienet sisäpuoliset saumat, hyvin istuvat
- Ei saa olla saumoja luomien kohdalla
- Tasku wc paperille, geeleille

## •LIIVIT

## •VYÖT, SYKEMITTARI, AURINKOLASIT

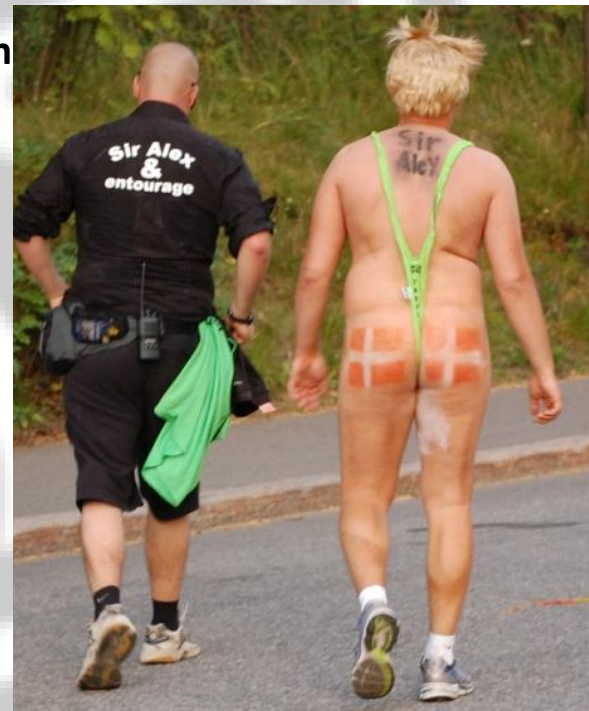


# VARUSTEET JA PUKEUTUMINEN

- **MARATON/PUOLIMARATON EI OLE VARUSTEIDEN TESTAUSPAIKKA**
- **KAIKKI SUORITUKSEN VARUSTEET ON TESTATTAVA ETUKÄTEEN**
  - **Kengät (>100km), juoksuasu**
    - **Sukat, housut/sortsit, paita, liivit, myös hattu**
  - **Vyöt, sykemittari, soittimet, aurinkolasit ym...**
- **TESTAUS ON TEHTÄVÄ PITKÄLLÄ LENKILLÄ**
  - **Jalka turpoaa pitkässä suorituksessa**
  - **Hikoilun vaikutus asusteisiin ja iholle**
- **JUOKSE MYÖS SATEELLA KILPAVARUSTEISSA (TESTI)**
- **VARAA MUKAAN SÄÄNMUKAINEN VARUSTUS (ENNEN JA JÄLKEEN SUORITUKSEN)**
  - **Sadeasu, lämmintä, starttiin pois heitettävä asu jos on kylmä tai sataa**

# VARUSTEET JA PUKEUTUMINEN

- ÄLÄ LEIKI VARUSTEILLA
- JOKAISILLA TAPAHTUMALLA ON OMAT KLOVNINSA (Hamina)
  - Erikoispukeutuminen on ”ammattilaisten” homma
  - Smokkiveljekset juoksee smokit päällä
  - Jalas turvakengillä on juostu maraton (Jorma Katainen 3:45 HCM 2008)
- JOKAISSA TAPAHTUMASSA SATTUU HAAVEREITA
  - Keskeytyksiä välineistä ja tyhmyydestä johtuen
  - Maaliin tullaan paikat veressä jos ollenkaan





# VARUSTEET JA PUKEUTUMINEN

**PAKKA JO EDELLISENÄ PÄIVÄNÄ**

**VARUSTEKASSIN/REPUN SISÄLTÖ:**

- Suorituksen varusteet
- Energiageelit (maraton)
- Tankkaukseen tarvittavat juomat
- Suorituksen jälkeen tarvittavat juomat ja eväät
- Kynsileikkurit, talkkia/rasvaa
- Laastareita (myös rakkolaastareita) teippiä luomiin , nänneihin
- Kipulääkkeitä (tarvittaessa suorituksen jälkeen) **EI SAA ENNAKOIDA**
- Kevyttä syötävää (hedelmiä, eväsleipiä)
- Sadevarusteet jos joutuu odottamaan ulkona, kertakäyttöinen sadetakki starttiin
- Peseytymisvälineet
- Rahaa, mutta ei arvotavaraa
- WC paperia (taskuun suorituksen ajaksi)
- Kevyt, löysä vaatetus
- Löysät kengät (sandaalit) juoksun jälkeen, paluumatkalle



# OMA VALMISTAUTUMINEN

- **LEIKKAA KYNNET USEITA PÄIVIÄ ENNEN SUORITUSTA**
  - Hio terävät reunat pois leikkauksen jälkeen
- **TARKISTA JALKAPOHJAT AJOISSA**
  - Hio kovettumat pois tarvittaessa
- **LEPÄÄ KUNNOLLA**
- **TUTUSTU RATAAN ETUKÄTEEN**
  - Selvitä rataprofiili, juottoasemien sijainti, suunnittele juomiset
  - Selvitä mitä energiajuomaa on tarjolla (jos on)
  - Selvitä mitä muuta tarjotaan
  - Tee etukäteen suunnitelma geelien käytöstä (maraton)
- **SELVITÄ SÄÄENNUSTE SUORITUSPÄIVÄLLE**
- **TESTAA ENERGIAJUOMIA JA GEELEJÄ ETUKÄTEEN**
  - Maku voi yllättää
  - Testaa reippaalla lenkillä
  - Maha voi mennä sekaisin



# SUORITUSPÄIVÄN TOIMET

- SIIRRY SUORITUSPAIKKAKUNNALLE HYVISSÄ AJOIN
- LEPÄÄ MAHDOLLISIMMAN PALJON
- PYSY LÄMPIMÄNÄ, VAATETTA REILUSTI JOS ON KYLMÄ
- PUKEUTUMINEN SUORITUSTA VARTEN (VARAA AIKAA)
- TALKKIA TAI RASVAA TAIPEISIIN JA JALKATERIIN
- MIEHET TEIPPAA NÄNNIT
- TEIPPAA ISOT LUOMET
- TARKISTA JALAT (kynnet ja kovettumat) VIELÄ KERRAN
  - Hoida kuntoon tarvittaessa
- AJANOTTO SHIP ajanottolaite kiinnitys nauhoihin
  - Katkaise ylimääräinen nippusiteen pätkä esim. kynsileikkurilla
- PYSY VARJOSSA MAHDOLLISIMMAN PITKÄÄN JOS ON KUUMA
- LÄMMITTELY ENNEN JUOKSUA 10 min (vaikea toteuttaa isoissa tapahtumissa)
- KÄY WC:SSÄ
- TARKISTA KENKIEN SOLMUT (TUPLASOLMU)
- VARAA STARTTIIN POIS HEITETTÄVÄ ASU JOS ON KYLMÄ (ESIM KERTAKÄYTTÖINEN SADEKAKKI)



# SUORITUS (JUOKSU)

- ASETA REALISTINEN TAVOITE "PÄIVÄN KUNNON" MUKAISESTI
- MUISTA ETTÄ TANKKAUS TEKEE JUOKSEMISESTA ALUKSI ERILAISTA
- ALOITA RAUHALLISESTI, ÄLÄ HÖTKYILE
  - Seuraa sykettä (Päivän kunto)
  - On parempi kävellä osa matkaa, kuin keskeyttää
- JUOKSE TASAISTA VAUHTIA VÄHINTÄÄN PUOLEEN VÄLIIN ASTI
- KIRISTÄ VAUHTIA TUNTEMUSTEN MUKAAN VASTA SEN JÄLKEEN
- JUO URHEILU JUOMAA AINA KUIN MAHDOLLISTA (kuumalla 2d/20 min)
- KÄYTÄ ENERGIA GEELEJÄ MARATONNILLA (ESIM 10 KM VÄLEIN)
  - Energiageelien kanssa juo vettä
- PEESAA TUULISILLA OSUUKSILLA
- SEURAA SYKETTÄ ETENKIN PEESATESSA
- SUIHKUT REITILLÄ, KÄYTÄ HARKITEN
- JUOKSE SAMALLA PUOLELA TIETÄ KUIN HARJOITTELUN AIKANA JOS OLET JUOSSUT PITKÄT LENKIT HIEMAN KALTEVALLA TIELLÄ
- VÄLTÄ AURINKOA JOS MAHDOLLISTA (JUOKSE VARJOSSA AINA KUIN VOIT)
- NAUTI TUNNELMASTA
- HETI SUORITUKSEN JÄLKEEN EI SAA PYSÄHTYÄ PITKÄKSI AIKAA PAIKOILLEEN



# JÄLKIHOITO

- **NESTETTÄ RUNSAASTI**
  - **URHEILUJUOMA SUOSITELTAVAA**
  - **PALAUTUSJUOMAA**
- **TÄYTÄ ENERGIAVARASTOJA, SYÖ**
- **SAUNA ON HYVÄ LIHAKSIEN RENTOUTUKSEEN**
- **KUNNOLLINEN/PEUSTEELLINEN VENYTTELY VIIMEISTÄÄN SEURAAVANA PÄIVÄNÄ**
- **HIERONTA**
- **PALAUTTAVA LENKKI !**