




HARJOITUSSUUNNITELMA ERITTÄIN AKTIIVINEN PYÖRÄILIJÄ








POLAR
LISTEN TO YOUR BODY


Laji:	Pyöräily
Taso:	Erittäin aktiivinen pyöräilijä
Kesto:	6 viikkoa
Tavoite:	Tehokkuutta pyöräilyyn
Harjoitteet:	Kestävyyspyöräily, vetoharjoittelu


▶ VIIKOT 1–2


	1 x pyöräily	Kesto 90 minuuttia peruskestävyystasolla: 30 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä + 45 min, syke 60–70 % maksimisykkeestä + 15 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä, poljinnopeus 85–95
	1 x pyöräily	Kesto 150 minuuttia peruskestävyystasolla: 45 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä + 60 min, syke 60–70 % maksimisykkeestä + 45min, syke 50–60 % maksimisykkeestä, poljinnopeus n. 90
	1 x pyöräily	Kesto 180 minuuttia peruskestävyystasolla: 45 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä + 55min, syke 60–70 % maksimisykkeestä + 10 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä + 25 min, syke 70–80 % maksimisykkeestä + 45 min jäähdyttelyvaihe, syke 50–60 % maksimisykkeestä Poljinnopeus 90, paitsi sykkeen ollessa 70–80 % maksimisykkeestä poljinnopeus 90–110
		


▶ VIIKKO 3 (RASKAS VIIKKO)


	1 x pyöräily	Kesto 120 minuuttia peruskestävyystasolla: 30 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä + 60 min, syke 60–70 % maksimisykkeestä + 30 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä, poljinnopeus 80–90.
	1 x pyöräily	Kesto 90 minuuttia peruskestävyystasolla: 30 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä + 3x10 min voimaintervalli (poljinnopeus 60–70), syke n. 60–70 % maksimisykkeestä, intervallien väleissä 5 minuutin kevyt pyöräily + 20 min jäähdyttelyvaihe, syke 50–60 % maksimisykkeestä
		
	1 x pyöräily	Kesto 150 minuuttia peruskestävyystasolla: 30 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä + 40 min, syke 60–70 % maksimisykkeestä + 10 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä + 25 min, syke 70–80 % maksimisykkeestä + 45 min jäähdyttelyvaihe, syke 50–60 % maksimisykkeestä Poljinnopeus 80–90, paitsi sykkeen ollessa 70–80 % maksimisykkeestä poljinnopeus 90–110
		
		
	1 x pyöräily	Kesto 240 minuuttia peruskestävyystasolla, syke 50–60 % maksimisykkeestä, poljinnopeus n. 90

 Erittäin raskas
90-100 %
maksimisykkeestä

 Raskas
80-90 %
maksimisykkeestä





 Keskiraskas
70-80 %
maksimisykkeestä

 Kevyt
60-70 %
maksimisykkeestä






 Erittäin kevyt
50-60 %
maksimisykkeestä





▶ VIIKOT 4–5


	1 x pyöräily	Kesto 90 minuuttia peruskestävyystasolla: 30 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä + 45 min, syke 60–70 % maksimisykkeestä + 15 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä, poljinnopeus 90
	1 x pyöräily	Kesto 120 minuuttia peruskestävyystasolla: 30 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä + 60 min, syke 60–70 % maksimisykkeestä + 30 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä, poljinnopeus 90
	1 x pyöräily	Kesto 240 minuuttia peruskestävyystasolla: 45 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä + 45 min, syke 60–70 % maksimisykkeestä + 10 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä + 20 min, syke 70–80 % maksimisykkeestä + 120 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä Poljinnopeus 80–90, paitsi sykkeen ollessa 70–80 % maksimisykkeestä poljinnopeus 90–110
		


▶ VIIKKO 6 (RASKAS VIIKKO)


	1 x pyöräily	Kesto 120 minuuttia peruskestävyystasolla: 30 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä + 60 min, syke 60–70 % maksimisykkeestä + 30 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä, poljinnopeus 90
	1 x pyöräily	Kesto 90 minuuttia peruskestävyystasolla: 30 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä + 3x10 min voimaintervalli (poljinnopeus 60–70), syke n. 60–70 % maksimisykkeestä, intervallien väleissä 5 minuutin kevyt pyöräily + 20 min jäähdyttelyvaihe, syke 50–60 % maksimisykkeestä
	1 x pyöräily	Kesto 150 minuuttia peruskestävyystasolla: 45 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä + 10 min, syke 60–70 % maksimisykkeestä + 10 min, syke 50–60 % maksimisykkeestä + 40 min, syke 70–80 % maksimisykkeestä + 45 min jäähdyttelyvaihe, syke 50–60 % maksimisykkeestä Poljinnopeus 80–90, paitsi sykkeen ollessa 70–80 % maksimisykkeestä poljinnopeus 90–110
		
	1 x pyöräily	Kesto 300 minuuttia peruskestävyystasolla, syke 50–65 % maksimisykkeestä, poljinnopeus n. 90

 Erittäin raskas
90-100 %
maksimisykkeestä

 Raskas
80-90 %
maksimisykkeestä

 Keskiraskas
70-80 %
maksimisykkeestä

 Kevyt
60-70 %
maksimisykkeestä

 Erittäin kevyt
50-60 %
maksimisykkeestä