

# 40

13-16v.

10-20 MIN

## MAASTOHENKSELIT



### HARJOITUKSEN TAVOITE

Harjoitus on kovatehoinen intervalliharjoitus, joka kehittää vauhtikestävyyttä ja maksimaalista kestävyyttä. Maastossa toteutettuna se kehittää myös tekniikkaa ja rohkeutta juosta kovaa maastossa, kun vedon voi vetää kilpailuvauhtia kovempaa vauhtia.

### HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Urheilijat juoksevat maaston merkityn suorakaiteen kulmasta toiseen kovaa ja lyhyet päädyt palautellaan.

### HARJOITTEEN AJOITUS

Ohjaa ennen harjoitusta monipuolinen lämmittely, nilkkajumppa ja venyttelyt. Ohjaa loppuverryttely ja venyttely harjoituksen jälkeen. Muutamien vetojen harjoitus sopii toteutettavaksi ennen harjoituksen suunnistusosuutta. Jos harjoitus halutaan raskaammaksi, toteutetaan se itsenäisenä harjoituksena verryttelyineen.

### MINKÄ TASOISILLE HARJOITUS SOPII?

Harjoitus sopii murrosikäisille ja sitä vanhemmille. Kokemattomille harjoitus toteutetaan lyhyenä.

### VÄLINEET

Rastiliput tai muut näkyvät merkit suorakaiteen kulmiin.

### VALMISTELU

Valitse harjoitukseen ja urheilijoiden tasoon sopiva maasto ja merkitse suorakaiteen kulmat rastilipuun. Suorakaiteen pidempi sivu on noin 100 m ja lyhyempi noin 50 m. Maastopohjan tulisi olla kohtuullisen hyvin juostavaa ja näkyvyyden hyvä. Lyhennä pitkien sivujen mittaa, jos osallistujien enemmistö on lähempänä 13 vuotta kuin 16 vuotta.

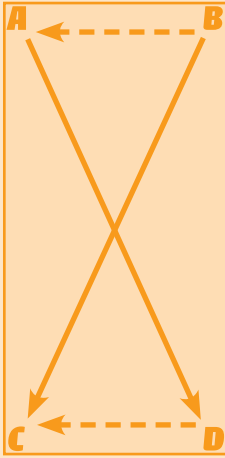
### TOTEUTUS

Kerro harjoituksesta ja sen tavoitteista. Kovatehoisella juoksulla haetaan hiukan kilpailuvauhtia kovempaa juoksumpaa. Harjoituksessa juostaan kovaa suorakaiteen

FYSIIKKA



Suomen Suunnistusliitto



kulmasta A kulmaan D ja kulmasta C kulmaan B. Suorakaiteen lyhyillä sivuilla on palautusjakso.



Jaa osallistujat 3–4 hengen ryhmiin, joissa urheilijat ovat lähes samaa tasoa. Ohjeista juoksemaan hiukan kilpailuvauhtia kovempaa ja jos urheilijalla on sykemittari ja tiedossa anaerobisen kynnyksen syke, niin urheilija juoksee anaerobisen kynnyksen tuntumassa tai hieman sen yli.

Lähetä ryhmät ensimmäiseen vetoon pienin väliajoin kulmasta A kulmaan D. Lyhyellä sivulla D–C on palautus hölkäten tai kävellen, jonka jälkeen toinen veto C–B. Lyhyellä sivulla B–A on palautus 4–5 minuuttia.

Siirry yhden kierroksen jälkeen verryttelyyn ja harjoituksen suunnistusosioon tai toista henkseleitä 1–2 kierrosta riippuen, miten pitkäksi ja raskaaksi harjoitus halutaan ja mitä muuta kokonaiharjoitus sisältää.

#### ● HUOMIOITAVAA

Radalla saa tulla kohtaamisia, mutta ei törmäämisiä. Sovita harjoituksen rankkuus sopivaksi eritasoisille urheilijoille. Ensimmäinen harjoituskerta on aina toteuttelua uuteen harjoitusmuotoon.

#### ● ANNA PALAUTETTA

Anna palautetta juoksutekniikasta ja yrittämisestä. Kannusta oman kilpailuvauhdin ylittämiseen uudenlaisten juoksukokemusten saavuttamiseksi.

#### ● HELPOTTAMINEN

Lyhennä pitkien sivujen pituutta. Toteuta harjoitus kentällä.

#### ● VAIKEUTTAMINEN

Vie kulmat C ja D ylämäkeen. Valitse hieman vaikeakulkuisempi maasto. Jos urheilijat ovat jo yli murrosiän, voi päätyjen palautusjaksoja lyhentää.

#### ● TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Oman vauhdin arvioiminen. Hyvän tekniikan ylläpitämiseen liittyvien asioiden huomiointi (suorat liikeradat, hyvä ponnistus, keskikeho napakka, käsien käyttäminen, lantio ei laske liikaa).

#### ● IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Kokeile harjoitusta erikokoisilla suorakulmilla. Vaihda juoksualustaa tavoitteen mukaan.

#### ● KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Kannusta urheilijoita tekemään vastaavanlaiset henkselit omaan lähimaastoon tai mielimaastoon, mihin pääsevät kulkemaan, ja juoksemaan niitä aina silloin tällöin.