

Juokseminen lisää tunteja päivään

Monille juokseminen on tylsää pakkopullaa. Lähdetään puoliväkisin lenkeilemään tutulle polulle, samaa junnaavaa tahtia. Sellaista se oli minullekin vielä muutama vuosi takaperin. Nykyään on toisin.

Kolmiensuotta sitten rupesin tankkaamaan juoksukirjallisuutta ja kuuntelemaan asiantuntijoiden neuvoja. Amerikkalainen professori Bill Pierce auttoi alkuun Run Less, Run Faster-kirjallaan. Kunnan vauhtiin pääsin kestävyyslegenda Timo Vuorimaan opeilla. Niitä on täydentänyt multisport-kaverini Ilkka Järvimäki, jonka kanssa kirjoitimme Mielen Treenikirjan (Otava, 2009).

Nykyään nautin juokseminen suunnattomasti. En todellakaan ole mikään synnynäinen juoksija. Itse asiassa olen isoraajainen (190cm), kestävyysurheilijaksi painava (79kg) ja loppujenlopuksi aika hidas. Reidet ovat kuin tanskalaisella työhevosella... Lieneekö geeniperimän tai juniorikiikkoilun ansiota?

Vuorimaan opeilla olen kehittynyt juoksijana valtavasti. Aloitin kestävyysharjoittelun sen verran myöhään, että pystyn vielä parantelemaan aikojani vuosittain. Siinä varmaan piileekin juoksuinnostukseni siemen. Seinä - siis ikä - tulee tietenkin muutaman vuoden sisällä vastaan, mutta ei sekään menoa haitanne.

Kestävyysurheilijan kannattaa asettaa tavoitteita. Ne motivoivat harjoitteluun. Viime vuonna panostin Frankfurtin Ironman-kisaan. Se oli elämäni hieno in urheilukokemus. Ylitin maaliviivan yhdessä lasteni kanssa suomenlippu liehuen aikaan 10.35.45. Sitä hetkeä en koskaan unohda.

Tänä vuonna olen keskittynyt kuntoilussani pitkälti juoksun kehittämiseen. Yritän parantaa aikojani Cooper-testissä (ennätys 3340m, tavoite 3400-3500m), puolimaratonilla (ennätys 1.27'30, tavoite 1.24-1.26) ja maratonilla (ennätys 3.20, tavoite 3.00-3.10).

Lisäksi olen kokeillut uusia matkoja kuten 5000m (ennätys 18'44, tavoite 18'00) ja 10000m (ennätys 39'55, tavoite 38'00). Mieleni teki si myös kokeilla 800m, 1000m ja 3000m. Tavoiteaikojen saavuttaminen on tietenkin mukavaa, mutta harjoittelu niiden tavoitteliseksi on se varsinainen maali.

Juoksuharjoituksissa sovellan Vuorimaan opeilla kolmea perusharjoitusta, joiden alla on erilaisia treenejä vähän vuodenajasta ja tavoitteista riippuen. Jokainen harjoitus alkaa ja loppuu noin 10-15 minuutin verryttelyllä.

1. Vauhtia ja juokсутekniikkaa kehittävät harjoitukset.

- (a.) mäki vedot 10*60 sek tai 15*30 sek, 1-2 min palautuksella.
- (b.) 10*200m tai 20*100m, 1-2 min palautuksella.
- (c.) 8*400m, 2 min palautuksella.
- (d.) Vauhtileikitely, eli peruslenkin aikana 100-200m vetoja.

2. Vauhti kestävyysharjoitukset.

- (a.) 5-7*1000m, 2 min palautuksella.
- (b.) 4*2000m, 2 min palautuksella.
- (c.) Pyramidiit 2*1-2-3-4min tai 1*8-6-4-2min, 1-2min palautuksella.
- (d.) 10-15km reipas lenkki lähellä anaerobista kynnystä.

3. Kestävyysharjoitukset.

- (a.) 18-20km perusvauhtia, loppuun 2-3km reipasta.
- (b.) 22-28km perusvauhtia, loppuun 3-4km reipasta.
- (c.) 30-34km rauhallista vauhtia.
- (d.) 33-35km perusvauhtia, loppuun 3-4km reipasta.

Maratonharjoitusjaksoni ovat yleensä noin 12-14-viikkoisia. Juoksen maksimissaan kaksi maratonia vuodessa, yhden keväällä ja toisen syksyllä. Harjoitusjakson aikana tavoitteena on juosta kolme laatuharjoitusta viikossa, siis yksi jokaisesta yllä olevasta kategoriasta. Väliin juoksen pari palauttavaa löysää lenkkiä, jotka ovat pituudeltaan 6-12km. Vaihtoehtoisesti uin tai juoksen palauttavien lenkkien sijaan.

Harjoitusjaksojeni kilometrimäärät eivät päättä huijaa. Ne ovat keskimäärin 50-60km viikossa. Pyrin toki välillä juoksemaan yli 100km viikon. Maratonjakson aikana harjoittelen noin 5-7 tuntia viikossa. Pitkän lenkin vedän aina viikonloppuisin.

Matkoilla on lähes mahdoton tehdä täysipainoisia harjoituksia, joten tuolloin lönnköttelen palauttelevaan tahtiin ja saan sitä kautta karistettua matkapölyjä. Joku voisi ehkä sanoa, että nuo määrät eivät riitä. Voipa hyvin olla, mutta yritän olla realistinen. Työssäkäyvä isä ei voi harjoitella kuin huippu-urheilija.

Minulta kysytään usein miten mukamas ehdin kuntoilla. Perusfilosofiani olette varmaan kuulleet kyllästymiseen asti: tunti liikuntaa antaa kaksi tuntia lisäenergiaa päivään. Jos kalenterissa on 60 merkintää viikossa, niin kyllä sinne viisi kuntoilukertaa mahtuu.

Olen huomannut, että omalta osaltani tuo kuntoteesi toimii päinvastoin: eli kaksi tuntia liikuntaa vie tunnin verran energiaa päivän muista askareista. Näin kävi viime vuonna kun jouduin nostamaan harjoitusmääriä muutamaksi viikoksi ennen Frankfurtin Ironman-kiisaa.

Olen myös vankkumaton monipuolisen harjoittelun kannattaja. Perusarsenaaliini kuuluvat juoksu, pyöräily, maastohiihto ja uinti. Tukiharjoituksina venyttelen, käynnä punttisalilla ja hierojalla. Treenaan myös vatsa- ja selkähaksia.

Monipuolinen liikunta on omiaan estämään urheiluvammoja... joiista minulla on myös kokemuksia (kantaluun rasi tsumurtuma ja penikkatauti). Harjoituspäiväkirjani kertoo, että liikun keskimäärin 7-8 tuntia viikossa, tähän sisältyy myös esimerkiksi hierontaa ja venyttelyä.

Harjoittelussa kannattaa aina muistaa, että se on yksilöllistä. Ei kaikkia voi yhteen muottiin pistää. Nuo treeniesimerkit ovat todellakin vain esimerkkejä, jotka tuovat juoksuun monipuolisuutta. Jokainen voi itse säädellä matkoja ja vauhteja. Tuosta kolmen erilaisen viikkotreenin tahdistä pitäisin kuitenkin kiinni.

Lopuksi kannattaa muistaa, että jokaisen on löydettävä se oma tasapaino perheen, työn, kuntoilun ja levon välillä. Harjoittelu ei saa olla pois perheeltä, töistä tai hyvistä yöuniista. Itselleni liikunta on tapa rentoutua ja ylläpitää kuntoa. Väitän, että ilman juoksua olisin paljon huonompi isä, aviomies, kaveri ja ulkoministeri.

Alexander Stubb

Kirjoittaja on Suomen urheiluhullu ulkoministeri