

SISÄPYÖRÄILYTUNNIT 2025-2026
ENDURANCE FANATICS KOSKENPARRAS 10, IMATRA

TUNNIT MAANANTAISIN JA KESKIVIIKKOISIN KLO 17:00
OHJELMA AJALLE 29.9.2025 - 25.3.2026



Valmennus Tero Pusa

VKO	PVM.	JAKSO*	MAANANTAI	KESKIVIIKKO
40	29.9, 1.10	Siirtymäkausi	Voimaharjoitus + pyörä jäähd.	Voimaharjoitus + pyörä jäähd.
41	6.10, 8.10		Voimaharjoitus + pyörä jäähd.	Voimaharjoitus + pyörä jäähd.
42	13.10, 15.10		Voimaharjoitus + pyörä Alue 1	Voimaharjoitus + pyörä Alue 1-2
43	20.10, 22.10		Voimaharjoitus + pyörä Alue 1	Voimaharjoitus + pyörä Alue 1-2
44	27.10, 29.10	Peruskuntokausi	Lajivoima Voimapainotus	Vauhtikestävyys Alue 2 - AlaVK
45	3.11, 5.11		Lajivoima Voimapainotus	Vauhtikestävyys Alue 2 - AlaVK
46	10.11, 12.11		Lajivoima Voimapainotus	Vauhtikestävyys AlaVK - YläVK
47	17.11, 19.11		Kontrasti Anaerobia --> Alue 1-2	VO2max
48	24.11, 26.11	Peruskuntokausi	TESTI 3min	Vauhtikestävyys AlaVK
49	1.12, 3.12		Lajivoima Voimapainotus	Vauhtikestävyys AlaVK - YläVK
50	8.12, 10.12		Lajivoima Voimapainotus	Vauhtikestävyys YläVK
51	15.12, 17.12		TESTI 20min	Palauttava harjoitus + lihashuolto
52 - 1	22.12.2025 - 4.1.2026	TAUKO		
2	5.1, 7.1	Peruskuntokausi	Lajivoima Voimapainotus	Vauhtikestävyys AlaVK - YläVK
3	12.1, 14.1		Lajivoima Voimapainotus	Kontrasti Anaerobia --> Alue 1-2
4	19.1, 21.1		Lajivoima Voimapainotus	Vauhtikestävyys AlaVK - YläVK
5	26.1, 28.1		VO2max	Palauttava harjoitus + lihashuolto
6	2.2, 4.2	Peruskuntokausi	Lajivoima Nopeuspainotus	Vauhtikestävyys YläVK
7	9.2, 11.2		Lajivoima Nopeuspainotus	Vauhtikestävyys YläVK
8	16.2, 18.2		Lajivoima Nopeuspainotus	Kontrasti Anaerobia --> Alue 1-2
9	23.2, 25.2		VO2max	Palauttava harjoitus + lihashuolto
10	2.3, 4.3	Valmistava kausi	Alaktinen/laktinen nopeuskestävyys	Vauhtikestävyys intervallit
11	9.3, 11.3		Alaktinen/laktinen nopeuskestävyys	VO2max intervallit
12	16.3, 18.3		Alaktinen/laktinen nopeuskestävyys	Anaerobia intervallit
13	23.3, 25.3		Glykokeenien tyhjennys!	Palautuneisuuden mittaus!

***JAKSOJEN MÄÄRITTELYÄ ON KERROTTU TAVOITTEELLISUUDEN JA KILPAILULLISEN NÄKÖKULMAN KAUTTA.**

SIIRTYMÄKAUSI

Nyt on erinomainen hetki hengähtää hetkeksi omasta pääälajista ja kokeilla uusia harjoituksellisia elementtejä tulevaa kautta silmällä pitäen.

Tämä vaihe sopii erityisen hyvin heikkojen tai aiemmin huomiotta jääneiden osa-alueiden vahvistamiseen.

Myös mahdolliset vammat ja vaivat on syytä hoitaa nyt kuntoon.

Hyvin hyödynnettynä siirtymäkausi antaa parhaan mahdollisen startin sisäpyöräilykauteen ja tulevaan peruskuntokauteen.

PERUSKUNTOKAUSI

Peruskuntokaudella monipuolistetaan lajiharjoittelua ja jatketaan heikkouksien vahvistamista,

keskittyen kuitenkin perusasioiden nousujohteiseen kehittämiseen.

Ylläpidettäviä ominaisuuksia ovat kovemmat harjoitustehot sekä maksimaalinen hapenottokyky,

kun taas painopiste on peruskestävyyden ja voiman kehittämisessä.

Peruskuntokausi jaetaan tavallisesti kahteen osaan: varsinaiseen peruskuntokauteen ja lajinomaisempaan peruskuntokauteen.

Tämä jakso tarjoaa juuri sellaista harjoittelua, jota tavoitteellisesti pyöräilyä harrastava tarvitsee talvikaudellaan.

VALMISTAVA KAUSI

Valmistavalle kaudelle on tyypillistä kokonaisrasituksen kasvu, yksittäisten harjoitusten tehon korostuminen sekä,

tarkempi harjoittelun rytmitys ja kokonaiskuormituksen seuranta.

Tuleva ajokausi merkitsee eri asioita eri ihmisille: toisille se tarkoittaa kilpailuja ja/tai tapahtumia,

useimmille taas aikaa vuodesta, jolloin ajetaan määrällisesti eniten.

Tämä jakso on jo itsessään erinomainen tavoite ja varmasti kuntoa kohottava aloitus tulevaan pyöräilykauteen.

Valmistavalla kaudella haastat itseäsi psyykkisesti ja fyysisesti jopa enemmän kuin muina jaksoina.

ILMOITTAUTUMINEN JA LISÄTIEDOT

SÄHKÖPOSTI: teropusa@outlook.com

PUHELIN: 050 364 7888 Whatsapp

Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. (Paikkoja rajoitetusti).

Jakson (4vko:a) hinta 50€ sisältää aina 8 ohjattua treeniä + harjoituksien sisällöt.

Sisällöt jaetaan myös whatsapp-ryhmään.

Salijäsenyys tarvitaan 29.9. lähtien 25€/kk (1.1.2026 lähtien 30€/kk)

Email: toimisto@ergsport.fi

Puh: 010 375 7573

