



HelSpin 2026–27 / Lauantaivuoron harjoitusohjelma

Kausi: **3.10.2026 – 17.4.2027**

Huom. Harjoituksia ei ole 26.12. ja 2.1.

Syys- ja kevätkausille ilmoittaudutaan erikseen!

Aika: **Lauantai klo 10.00 – 12.00**

Huom. 3 h treenikerrat alkavat aina klo 9.00

Paikka: **Etäohjattuna Zoomissa**

Ohjaaja: Kari Silpiö

Talvikauden etäharjoitukset ohjataan livenä verkossa **Zoom-sovelluksen** välityksellä¹. Osallistujat pystyvät seuraamaan harjoitusta esimerkiksi **älypuhelimella, tabletilla tai tietokoneella**. Harjoitukset ohjataan ensisijaisesti **teho- ja kestävyys**.

Harjoituskerran kokonaiskesto on normaalisti **2 tuntia**. Marraskuusta alkaen kerran kuukaudessa yksi lauantaiharjoituksista ajetaan kolmen tunnin mittaisena klo 9.00 – 12.00.

- **Kolmen tunnin harjoitukset: 7.11., 5.12., 9.1., 6.2., 6.3. ja 3.4.**
- **FTP-testi** tehdään **14.10.2026 ja 17.4.2027** (testin rinnalla ohjataan tavallinen harjoitus)

Harjoitussarjan suuntaa-antava jaksotussuunnitelma

2026-27	Tekniikka	Kesto-voima	Perus-kestävyys (PK)	Vauhti-kestävyys (VK)	Maksimi-kestävyys (MK)
Lokakuu	*****	-	*****	*	15 min ↓ 60-90 min
Marraskuu	*****	**	*****	**	FTP-testi
Joulukuu	****	****	***	***	1 kerta
Tammikuu	***	****	***	****	1 kerta
Helmikuu	**	***	***	****	1 kerta
Maaliskuu	**	**	**	*****	1 kerta
Huhtikuu	**	*	*	*****	FTP-testi

Kyseessä on triathlonisteille suunniteltu koko talvikauden mittainen sisäharjoitusohjelma. Ohjelman tavoitteena on kehittää ja ylläpitää pyöräilyssä tarvittavia ominaisuuksia. Harjoituksissa kiinnitetään erityistä huomiota pyöräilyn kannalta tärkeän tehokkaan ja taloudellisen pyöritystekniikan kehittämiseen ja ylläpitämiseen.

Harjoitussarja ajetaan nousujohteisesti. Syyskausi aloitetaan kevyemmällä tekniikka- ja perus-kestävyyspainotteisilla harjoituksilla. Kauden edetessä teho-osuuksien pituudet, määrät ja intensiteetit kasvavat. Kevätkaudella harjoituksissa ohjeistetaan 2-3 eri kuormitustasoa, jotta osallistujilla on mahdollista säätää harjoitteluaan oman tilanteensa mukaan.

Harjoitusten tekniikka- ja teho-osuudet ajoitetaan minuuttipohjaisesti. Sykkeen, polkimien pyöritysnopeuden ja tehon (wattien) systemaattinen seuraaminen harjoitusten aikana on oleellinen osa harjoitusten menestyksellistä läpivientiä.

¹ **Huom.** HelSpin LIVE -harjoitukset eivät ole nauhoitettavissa myöhempää käyttöä varten.



Ohjelman nousujohteisuuden vuoksi on suositeltavaa osallistua tunneille säännöllisesti alusta saakka, jotta saadaan luotua tarvittava pohja kovenavia harjoituksia varten. Mikäli osallistut pelkästään kevätkaudelle, niin muistathan huolehtia siitä, että *olet tehnyt riittävästi lajinomaista jalkoja ja hapenottoa kuormittavaa harjoittelua syksyn aikana.*

Sykemittari

HelSpin-harjoituksissa tarvitaan **sykemittari** harjoitussykkeiden seurantaan. Ohjaaja ilmoittaa harjoitusosioihin tehoalueiden lisäksi myös sykealueet, eli harjoitukset voi tehdä myös sykeohjatusti. Tavoitteena on kuitenkin tehdä harjoitukset tehoalueperustaisesti.

Wattipohjainen harjoittelu ja FTP-testit

Wattimittarin avulla harjoitusosioiden intensiteetit saadaan luotettavasti säädettyä tavoitteena oleville tehoalueille. Wattipohjaista harjoittelua varten henkilökohtaiset tehoalueet määritetään **FTP-kynnystehon** perusteella. Kynnystehon selvittämistä varten talvikauden harjoituksissa tehdään (*vapaaehtoinen*) FTP-testi.

Harjoituksissa tarvittavia varusteita

Harjoituksen voit suorittaa harjoitusvastukseen kiinnitetyllä polkupyörällä tai ergometri-tyyppisellä pyörällä (Wattbike, spinning-pyörä tms.). Tärkeimpiä harjoituksissa tarvittavia varusteita ovat



- **Älypuhelin, tabletti tai tietokone** harjoituksen seuraamiseksi
- **Zoom-sovellus** (muista päivittää se uusimpaan versioon) ja maksuton **Zoom-käyttäjätili**. Laita tilin asetuksiin **oma etu- ja sukunimesi**, jotta ohjaaja voi tunnistaa henkilöllisyytesi.
- Riittävästi juotavaa koko harjoituksen ajaksi!
- Hiilihydraattipitoista energiatäydennystä (esim. energiageelit, energiapatukat, banaanit yms.) pitkissä harjoituksissa.
- Hikipyyhe
- Pyörän alle suojakangas, matto tai pyyhe lattialle tippuvan hien varalta
- Tehokas tuuletin (tai kaksi), jottei sykkeesi nouse liikaa lämpöstressin takia.
- Jokin omaa musiikkiasi soittava laite, jos haluat kuunnella musiikkia harjoituksen aikana. Zoom-sovellus ei kykene välittämään ohjaajan soittamaa musiikkia.
- Satulahiertymien riskiä voit torjua esimerkiksi apteekeista saatavalla **Linola**-balsamilla.

Ohjaajan taustaa

- Maantiepyöräilyä yli 30 vuotta
- Kuntoilijoiden ja mastersien pyöräleirien vetäjänä Mallorcalla yli 25 kertaa
- 1200 km mittaisia ultrakuntoajoja (2 x PBP, CHC, GRR), kymmenen 600 km brevet-ajoa
- Pyörämatkailua kolmessa maanosassa: mm. USA itärannikolta länsirannikolle, Himalajan ylitse Tiibetistä Nepaliin, Kilpisjärvi – Biarritz
- Spinning-pyörillä / harjoitusvastuksilla ajettavien talvikauden sisäharjoitusohjelmien suunnittelua ja ohjaamista pyöräily- ja triathlonseuroille vuodesta 2013 alkaen
- Sisäpyöräilyvalmennusta HelTrissä vuodesta 2014 alkaen
- Pyöräilyvalmentajatutkinto (taso 1), FAF-lisensoitu spinning-ohjaaja
- KM, BBA, AmO