

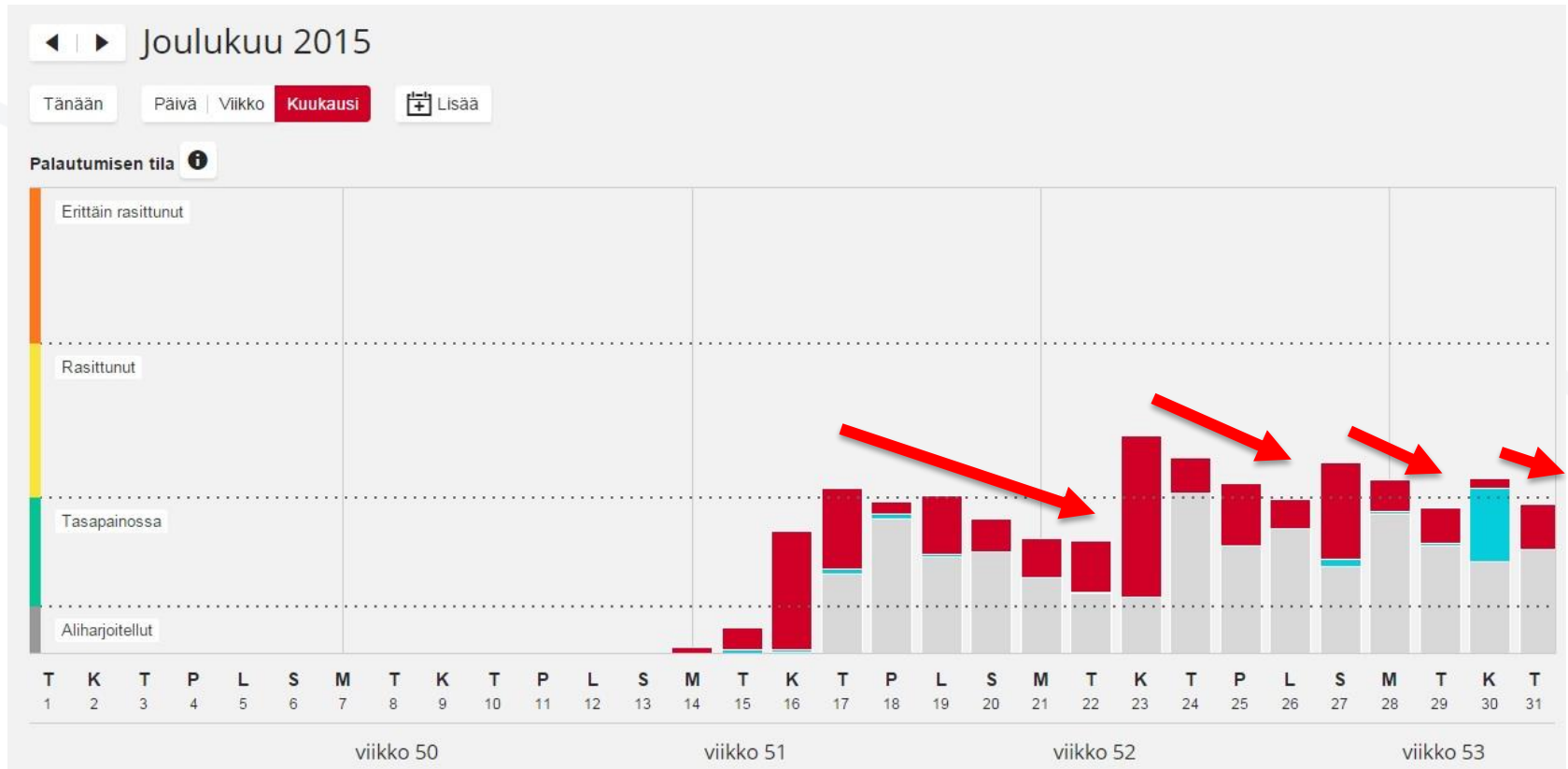


*Suomen Suunnistusliitto*



# Pasi Ikonen - harjoitustilan seuranta

- Joulukuu 16.-31.12: mitä "trendit" tarkoittavat?

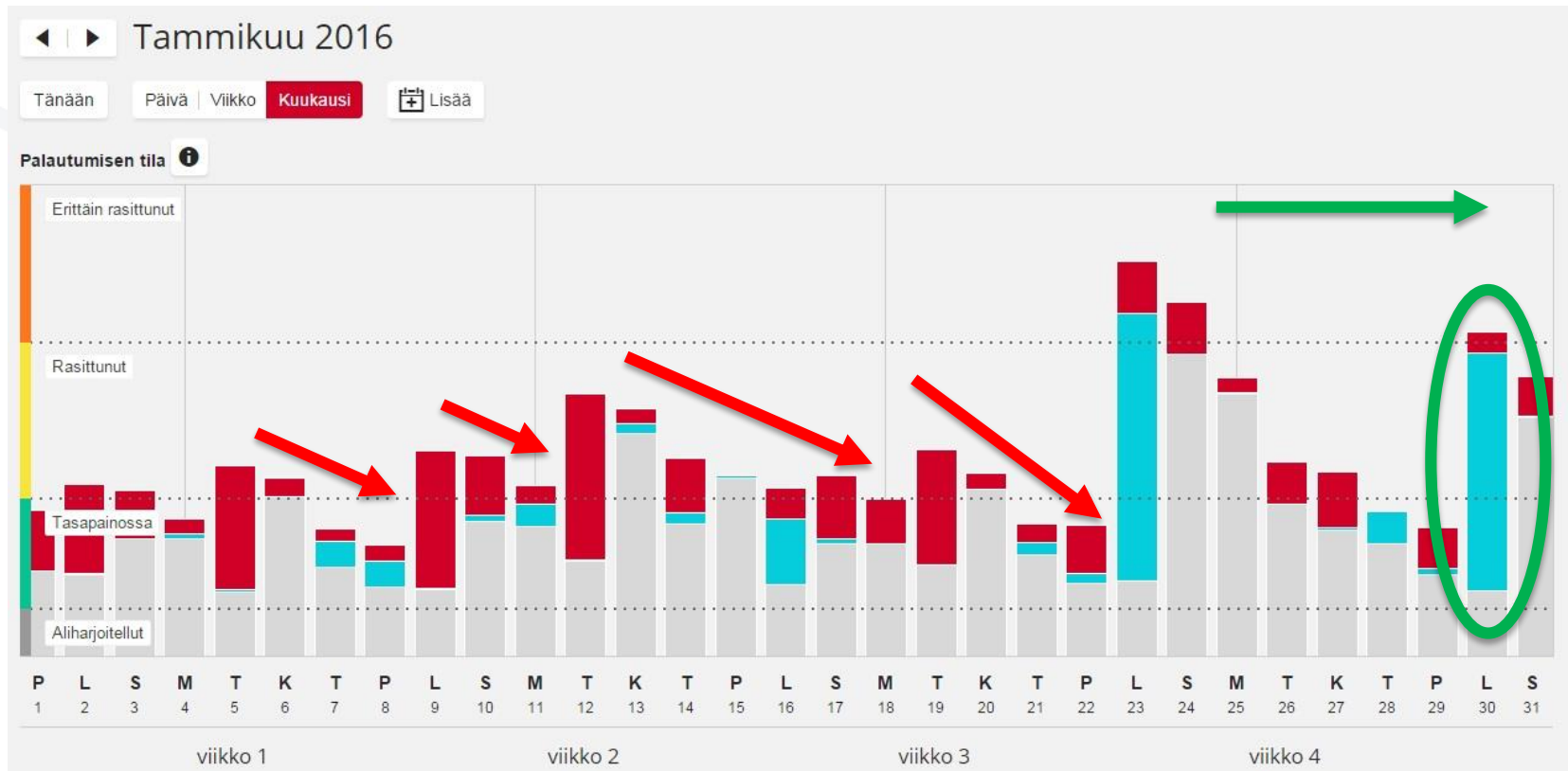


Kumulatiivinen kuormitus: ■ Harjoituskuormitus ■ Aktiivisuuden kuormitus ■ Edellisten harjoitusten ja aktiivisuuden kuormitus



# Pasi Ikonen - harjoitustilan seuranta

- Tammikuu: **samoja trendejä** havaittavissa, mut **loppu hyvä** (=oli “pakko”)



**Kumulatiivinen kuormitus:** ■ Harjoituskuormitus ■ Aktiivisuuden kuormitus ■ Edellisten harjoitusten ja aktiivisuuden kuormitus



# Pasi Ikonen - harjoitustilan seuranta

- Helmikuu:
  - kerrankin palautuneena leiriolosuhteisiin + ei liian kova alku siellä!

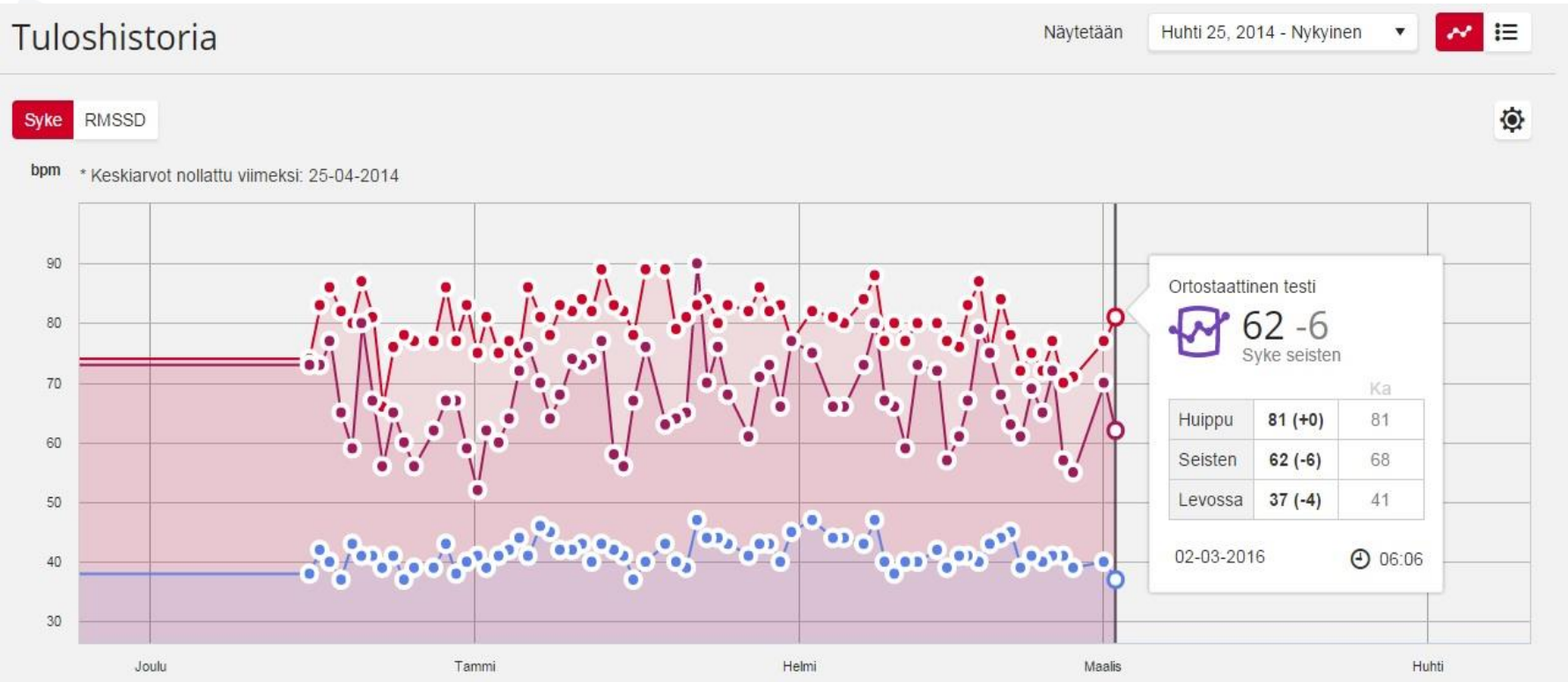


Kumulatiivinen kuormitus: ■ Harjoituskuormitus ■ Aktiivisuuden kuormitus ■ Edellisten harjoitusten ja aktiivisuuden kuormitus



# Pasi Ikonen - ortostaasiseuranta

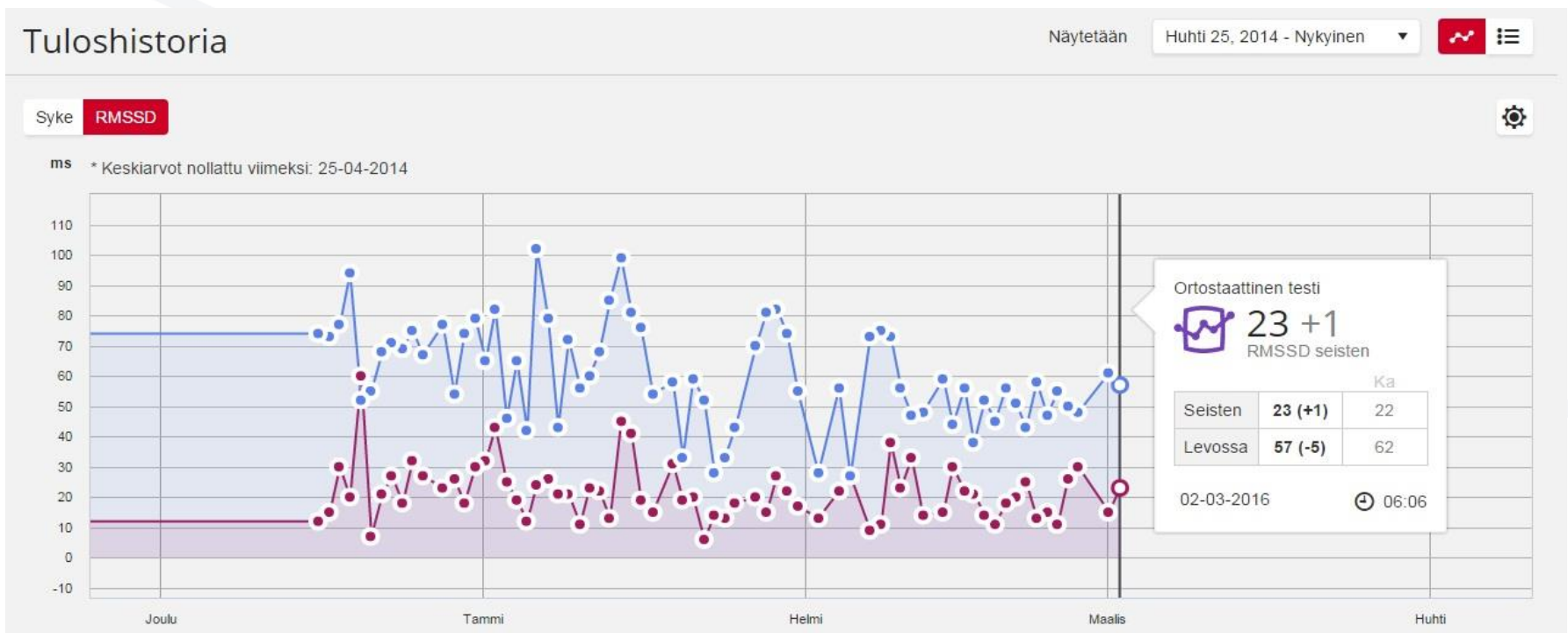
- $15 + 29 + 23 + 2 = 69$  mittauskertaa 16.12-2.3
- Sykedata (avg levossa & seisten ja korkein syke ylös noustessa):





# Pasi Ikonen - ortostaasiseuranta

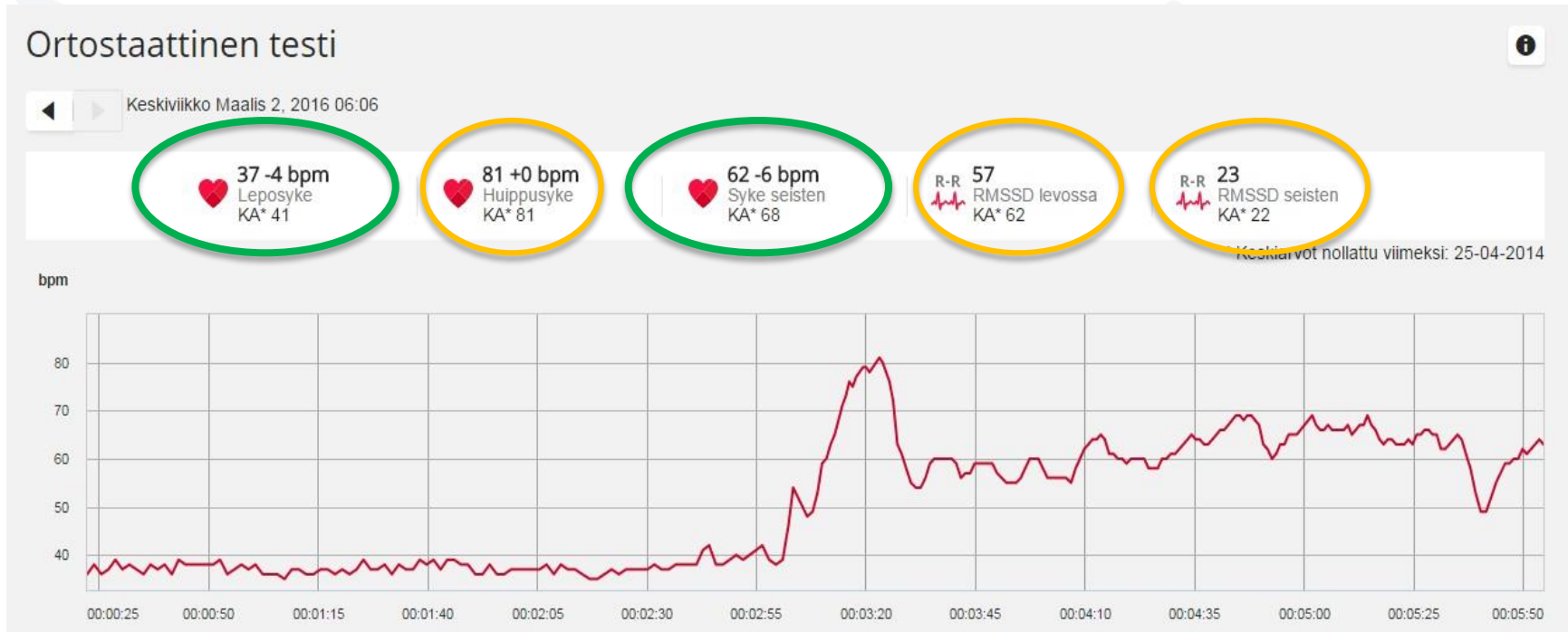
- $15 + 29 + 23 + 2 = 69$  mittauskertaa 16.12-2.3
- Sykevälivaihteludata (avg levossa & seisten):
- RMSSD ("root mean square of successive differences"...)





# Pasi Ikonen - ortostaasiesimerkki

- Ortostaasiesimerkki 2 pv leiriltäpaluun jälkeen 2.3 - looks good!
- **Palautuminen** on alkanut, mutta **ei** ole vielä **täydellistä**







## Pasi Ikonen - omia kokemuksia 3kk jaksosta

- Harjoitustilan/palautumisen seuranta on yllättävän tarkka työkalu ja sen kanssa on ainakin helppo olla jälkiviisas. Ehkä on syytä tarkkailla tätä jatkossakin, että treeni olisi “rakentavampaa”.
- Koska mulla ei ole tullut syketallennus päällä valmennustyössä läheskään aina, oletan että tämä antaa nyt turhan pehmeän kuvan. Todennäköisesti algoritmit toimisivat paremmin kuin keräisi kaiken fyysisen aktiivisuuden sykedatanakin. Mutta onko sellaisessa mitään järkeä? Ainakin todella paljon työtä se vaatisi.
- Ortostaasien tekeminen tuli aika nopeasti tavaksi ja en ole koskaan aikaisemmin saanut tehtyä lähellekään näin pitkää systemaattista keräysjaksoa. Onhan näissä tietysti oma hommansa, ja ehkä 20% tuntuu työlle.
- Ortostaasien pitkän aikavälin seuraaminen on hyödyllistä - käyrien “kiilaaminen” ylöspäin tapahtuu kuitenkin salakavalasti ja yksittäisten päivien välinen heilunta on suurta. Muutamat trendit (5-7pv) menevät kuitenkin todella hyvin yksin palautumisen tilan, suorituskykyisyyden (kovat treenit) ja omien tuntemuksien kanssa. Tähän pitäisi keksiä joku tapa miten voisi reagoida nopeammin.