

## Lajinomainen nopeusvoimaharjoitus

Nopeusvoima (NV) tarkoittaa kykyä tuottaa voimaa räväkästi. Hiihtovauhtien kasvaminen, yhteislähtökilpailut ja viestit, sekä sprinttimatkat vaativat nykyhiihtäjältä nopeita liikkeitä ja korostavat nopeusvoiman merkitystä jo nuorten sarjoissa. Esimerkiksi tasatyönnössä ylävartalon työ tulee olla räväkkää ja vaatii rinnalleen myös nopeat jalat. Perinteisen hiihdossa voimantuotto on impulssimainen ja potku terävä, joka vaatii nopeaa ja räväkkää voimantuottoa. Hiihtäjän tulee pitää huoli nopeudestaan myös kesäharjoittelussa nopeusvoima- ja kimmoisuusharjoituksilla.

Nopeusvoimaa voidaan kehittää luonteisesti esimerkiksi lyhyillä 6-10 sekunnin juoksuvedoilla, loikkasarjoilla tai lyhyillä nopeilla tasatyöntöpätkillä. Suoritukset tulisi tehdä maksimaalisella tai lähes maksimaalisella vauhdilla. Nopeusvoimaharjoituksissa tulee muistaa, että nopeus kehittyy parhaiten kehon ollessa virkeässä ja palautuneessa tilassa.

Hiihtäjä voi tehdä nopeusvoimapätkiä peruskestävyyslenkkien yhteyteen esim. juosten 30-50m vetoja 5min palautuksella. Vanhemman hiihtäjän kannattaa sisällyttää harjoitusohjelmaansa myös nopeusvoimaharjoituksia jolloin tehdään esim. 3x3 toistoa 2-3min palautuksella juosten, sauvaloikkien tai tasatyöntäen. Sarjojen välissä tulee pitää 5min aktiivinen palautus.

### Esimerkkiharjoitus HS- hiihtäjälle:

Sauvakävely PK sis.3x30m rentoja rullauksia juosten kävelypalautuksella valmistaen kehoa + NV  
5x10sek/ 5min lenkin sekaan erilaisiin maastonkohtiin sauvajuosten, tai juosten yht. 1,00min

### Esimerkkiharjoitus vanhemmalle hiihtäjälle:

Juoksu PK sis.3x30-50m rentoja rullauksia juosten kävelypalautuksella valmistaen kehoa + NV  
2x4x10sek/ 2min/ 5min erilaisiin maastonkohtiin yht. 1,10min

RHP PK sis. TT 3x50m rentoa vauhdittelua valmistaen kehoa + NV 2x4x10sek/ 2min/ 5min tasatyöntäen  
yht. 1,15min