

Tämän harjoitusohjelman tavoitteena on sadan mailin pyöräily pidentämällä harjoittelumatkaa asteittain 8 viikon ajan. Matkan asteittainen pidentäminen lisää kestävyyttä sopivasti ilman vammoja ja liian kovaa harjoittelua.

Aloita harjoittelu 8 viikkoa ennen sadan mailin ajoa käyttämällä seuraavaa ohjelmaa harjoittelumatkojen ja -tehojen perustana. Ohjelman lähtökohtana on, että pystyt ajamaan 25 mailia. Jos et ohjelmaa aloittaessasi ole tällä tasolla, harkitse kilpailumatkan lyhentämistä puoleen.

Viikko 1: Tämän viikon tavoitteena on ajaa 60 mailia, ja pisin yksittäinen harjoitusmatka on 25 mailia. Aja tällä viikolla yhteensä 4 harjoitusta ja pidä 3 lepopäivää. Kahden ensimmäisen harjoituksen on oltava 12 mailia, kolmannen 25 mailia ja neljännen 11 mailia. Voit jakaa tällä ja muilla viikoilla lepopäivät itsellesi sopiville päiville. Pidä tällä viikolla harjoitusteho erittäin alhaisena (sinun on pystyttävä keskustelemaan ajaessasi) ja vältä suuria nousuja.

Viikko 2: Tämän viikon tavoitteena on ajaa 75 mailia, ja pisin yksittäinen harjoitusmatka on 35 mailia yhdessä päivässä. Neljän harjoitusmatkan pituudet ovat 10, 20, 35 ja 10 mailia. Käytä jälleen lepopäivät viisaasti ja varmista, ettet rasita itseäsi liikaa tällä toisella harjoitusviikolla. Teholtaan tämä viikon harjoitukset vastaavat viikkoa 1, mutta voit lisätä tehoja nousemalla kaikki vastaantulevat mäet.

Viikko 3: Tämän viikon tavoitteena on ajaa 95 mailia, ja pisin harjoitusmatka on 40 mailia. Harjoitusmatkojen pituudet ovat 20, 25, 40 ja 10 mailia. Teholtaan harjoitusten tulisi vastata viikon 2 tehoja, ja tällä viikolla sinun on keskitettävä voimasi viikon pisimpään ajoharjoitukseen. Matkojen pidentyessä on tärkeää myös muistaa syödä säännöllisesti.

Viikko 4: Tämän viikon tavoitteena on ajaa jo 105 mailia, ja pisin harjoitusmatka on 50 mailia. Tämän viikon neljän harjoitusmatkan pituudet ovat 15, 20, 50 ja 20 mailia. Pidä teho alhaisena ja tarkkaile sykettä etenkin viikon pisimmän harjoituksen aikana.

Viikko 5: Nyt harjoitusmatkat alkavat ylittää puolet sadasta mailista, joten sinun kannattaa miettiä, millä kelillä ja mihin kellonaikaan lähdet harjoittelemaan. Varmista, että otat mukaan oikeat varusteet, jos sään ennustetaan kylmenevän tai muuttuvan sateiseksi harjoituksen aikana. Jos aurinko laskee aikaisin, varmista että ylläsi on heijastavia vaatteita. Tämän viikon pisin harjoitusmatka on 60 mailia, joten viikossa tulee yhteensä 125 mailia ajoa. Harjoitusmatkojen pituudet ovat 20, 30, 60 ja 15 mailia. Tällä viikolla voit halutessasi nostaa tehoja, mutta muista että päätavoitteena on matkan pituus eikä siihen kulunut aika.

Viikko 6: Tähän viikkoon osuvat sekä harjoitusten pisin kokonaismatka että pisin yksittäinen harjoitusmatka. Pisin harjoitusmatka on 70 mailia, ja viikon kokonaismatka on 135 mailia. Harjoitusmatkojen pituudet ovat 20, 30, 70 ja 15 mailia. Muista käyttää lepopäivät harjoituksista palautumiseen. Tämän viikon lopussa sinun pitäisi pystyä luottamaan siihen, että selviydyt sadan mailin ajosta.

Viikko 7: Tällä viikolla maileja kertyy vähemmän kuin edellisellä viikolla, koska kehoa täytyy säästellä ennen sadan mailin ajoa. Tämän viikon pisin harjoitusmatka saa olla enintään 55 mailia, ja kaikkiaan matkaa pitäisi viikon aikana kertyä vain 70 mailia.

Viikko 8: Sadan mailin ajo!

Jos sinulle ohjelman jossain vaiheessa tulee jokin vamma tai tunnet itsesi uupuneeksi, lyhennä harjoitusmatkoja tarpeen mukaan. Älä koskaan harjoittele orjallisesti ohjelman mukaan, vaan huolehdi ennen kaikkea yleisestä terveydestäsi.