

Harjoittelutauon vaikutukset suorituskykyyn

Kestävyysominaisuudet

- Suorituskyky alkaa heikentyä 2–4 viikon tauon jälkeen.
- Suorituskyvyn lasku on sitä suurempaa, mitä parempi lähtötilanne on.
- Suorituskyky jatkaa heikentymistä 8 viikkoon asti, minkä jälkeen suorituskyvyn lasku tasaantuu.

Voimaominaisuudet

- Voimaominaisuudet säilyvät kestävyysominaisuuksia paremmin.
- Lajinomainen voima laskee 4 viikon tauon aikana.
- Maksimivoima alkaa laskea vasta 8–12 viikon tauon aikana.
- Lihasmassassa alkaa tapahtua muutoksia 4 viikon tauon jälkeen.

Ehkäise fyysisten ominaisuuksien heikentyminen kilpailu- tai ylimenokausilla:

- Pyri säilyttämään **intensiteetti** ja **harjoitustiheys** samalla tasolla.
- Yksittäisen harjoituksen **volyymi** (toistomäärä, matka tai kesto) voi olla 60–90 % kehittävää harjoittelua matalampi.

Lihasmuisti pelastaa!

Lihasmuisti auttaa saavuttamaan aikaisemmin hankitun suorituskyvyn nopeasti takaisin tauon jälkeen.