

# Kuinka kehittää kestävyyssuorituskykyä?



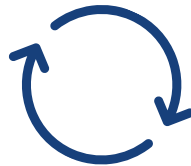
## Ylikuormitusperiaate

- Aikaisempaan harjoitteluun nähden riittävä kuormitus elimistön tasapainotilan järkyttämiseen



## Säännöllisyys

- Kunnan kehittyminen vaatii riittävän usein toistetun harjoitusärsyksen



## Spesifisyys

- Suorituskyky kehittyy parhaiten siinä lajissa, jota harjoitellaan
- Myös jonkin verran siirtovaikutusta lajien välillä



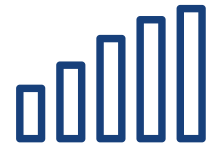
## Palautuminen

- Harjoitteluun ja muuhun kuormitukseen sopiva lepo on välttämätöntä suorituskyvyn kehittymisen kannalta



## Nousujohteisuus

- Sama harjoittelu ei kehitä loputtomasti
- Nousujohteisuus voi toteutua harjoituskertoja, -määrää tai intensiteettiä lisäämällä



## Yksilöllisyys

- Perimä ja aikaisempi harjoittelu vaikuttavat ominaisuuksien kehittymiseen
- Samanlainen harjoittelu ei kehitä kaikkia samalla tavalla



## Vaihtelevuus

- Samanlaisen harjoituksen tai harjoitteluviikon toistaminen kehittää aluksi hyvin, mutta kehitys ei jatku loputtomasti



**Lue lisää:**

[terveurheilija.fi](https://terveurheilija.fi) > Kestävyysharjoittelu