

# KESÄN HARJOITTELUOHJELMA

## KILPARYHMILLE

### **KESTÄVYYS**

- **2-3 KRT/VIIKKO**

### **VAIHTOEHDOT**

#### **JUOKSU**

- 30-45 min
- tasavauhtista, PPPP= pitää pystyä puhumaan puuskuttamatta

#### **UINTI**

- 30 min

#### **KÄVELY/SAUVAKÄVELY**

- reipas vauhti
- 1,5h

#### **RULLALUISTELU, PYÖRÄILY**

- 45-60 min
- hiukan vauhdikkaampaa kuin juoksu, ei kuitenkaan täysillä

## **NOPEUSVOIMA/HYPPELYHARJOITUS**

- **1-2 KRT/VKO**

**ALKUVERRYTTELYNÄ** 15-20 min hölkkää ja/tai hyppynarulla hyppimistä

- Lisäksi myös lyhyet, max. 10s venyttelyt jalkojen päalihaksille

**Hyppelyt voidaan tehdä joko tasamaalla tai loivaan ylämäkeen**

- 1. polvennostajuoksu**
- 2. kantapäät pakaroihin –juoksu**
- 3. laukkahyppy**, molemmat kyljet
- 4. eteen ristiin – taakse ristiin –juoksu kylki edellä**, molemmat kyljet
- 5. vuoroloikat**
- 6. luisteluloikat**
- 7. polvennostohyppy**
- 8. kinkat**, molemmat jalat
- 9. polvet rintaan –hyppy**

**Paikalla:**

- 1. Kahden jalan ylöshyppy**
- 2. Maksimikierroshyppy alastuloasentoon**

Lisäksi kaikki luisteluhyppyt läpi 5 kertaa yksöisinä, kaksoisina ja kolmoisina

- **kaikkia hyppelyitä tehdään 3x 12**
- **nilkkapainot jalassa**
- **hyppelyt tehdään täysillä ja räjähtävästi**
- **muista ojentaa aina hypyissä nilkat ja polvet ihan suoriksi**
- **rauhallinen kävelypalautus(1min), sarjojen välillä pidä taukoa 2-3 min**

Lopuksi jäähdyttelynä 5-10 min kevyttä juoksua ja hyvät venyttelyt.

## **NOPEUS**

- **1 KRT/VKO**

### **ALKUVERRYTTELYNÄ** 10-15 min reipasta juoksua

- lisäksi lyhyet, max. 10s venytykset jalkojen päälihaksille

- 1. 3 x 60 m kiihdytysjuoksua**
- 2. 3 x 60m 20m hölkkää, 20m reipasta juoksua, 20m täysiä**
- 3. 3 x 60m 20m täysiä, 20m laskettelua, 20m täysiä**
- 4. 3 x 30m lähtöjä eri asennoista**
  - istuen, selin ja päinmakuulta, kyykystä, polviseisonnasta ym. asennoista kädet selän takana eli käsiä ei saa käyttää
- 5. 3 x 30m maksimipyrähdys**

### **Juoksuvedot voidaan tehdä joko tasamaalla tai loivaan ylämäkeen**

- **suoritustekniikka nopea ja räjähtävä**
- **rauhallinen kävelypalautus takaisin ja sarjojen välillä 2-3 min palautus**

Lopuksi jäähdyttelynä 5-10 min reipasta juoksua ja hyvät venyttelyt.

# LIHASKUNTOHARJOITUS

## Alkuverryttely

- 15-20 min reipas juoksu tai hyppynarulla hyppyjä (tasajalkaa, yhdellä jalalla, tuplia ym.)  
15min
- Myös lyhyet, max. 10s venyttelyt kropalle

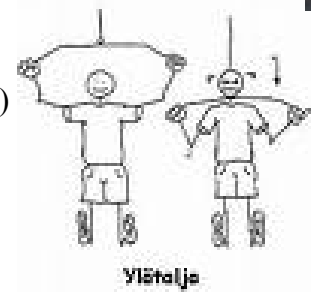
## Lihaskunto

Lihaskunnan voit suorittaa

- kuntopiirityyppisenä  
Liikkeitä tehdään yhtäjaksoisesti 1 min, jonka jälkeen 1 min tauko. Kuntopiiriä tehdään 3-4 kierrosta ja jokaisen kierroksen välissä on 2 min tauko
- liikkeet yksitellen  
pidät tauon (30s) liikkeiden välissä

## Liikkeet:

- |           |   |
|-----------|---|
| 1. Jalat  | Askelkyykky   |
| 2. Vatsat | Alavatsat patjalla – kyynärpäänoja jalat tekee siksak -liikettä                                   |
| 3. Kädet  | Tavallinen miesten tai naisten punnerrus  |
| 4. Selät  | Vinot selät patjalla - konttausasennossa vastakkaisten raajojen nosto                             |
| 5. Jalat  | Pohkeet – varpaille nousu   |
| 6. Vatsat | Vinot vatsat patjalla – ylävartalon nosto ja kierto; vastakkainen kyynärpää vastakkaiseen polveen |
| 7. Kädet  | Yhden käden kulmasoutu – ks. kuva! (painona vaikka jauhosäkki ü)                                  |
| 8. Jalat  | Pakarot – lantion nosto patjalla  |
| 9. Kädet  | Ylätalja niskan taakse – ks. kuva<br>(kunnolla lapaluita yhteen ja rintakehää auki)               |
| 10. Jalat | Sivukyykky  |



Lopuksi hyvät, n. 30s kestoiset venyttely kaikille lihaskunto-osuudessa olleille lihaksille, ja muitakin lihaksia saa ja pitää venyttellä!!

## VENYTTELYOHJELMA

**Venyttely** on tärkein ennaltaehkäisevä ja huoltava toimenpide, joka

- palauttaa lihaksen lepopituuden
- parantaa verenkiertoa
- edistää aineenvaihduntaa
- rentouttaa
- lisää nivelten liikkuvuutta

Venyttely kuuluu jokaiseen harjoitustapahtumaan ja sitä pitäisi tehdä erillisenä harjoittelunakin.

**Venyttelyjä on kolmenlaisia:**

- Varsinainen venyttely
- Liikuntasuoritusta ennen tapahtuva venyttely
- Liikuntasuorituksen jälkeinen venyttely

**Varsinaisessa venyttelyssä** tavoitteena on lisätä lihaksen elastisuutta ja siinä yksi venytys kestää **puolesta minuutista pariin, kolmeen minuuttiin**. Lihaksen hyvä elastisuus pitää sen kunnossa ja loukkaantumisriskit ovat pienempiä. Lisäksi Sinulla on varmasti parempi ja kevyempi olo!

**Liikuntasuoritusta ennen** kannattaa venyttää päälihakset läpi pienen lämmittelyn jälkeen. Yhden venytyksen pituus on **5-10 sekuntia**.

**Liikuntasuorituksen jälkeen** lihakset venytetään oikeaan mittaan ja laukaistaan lihasjännitys pois, venytyksen **kesto n.10-15sekuntia**. Tunti pari liikuntasuorituksen jälkeen on hyvä vielä venytellä **n. minuutin** venyttelyitä.

# ALAVARTALO

## Etureidet



## Takareidet



## Lonkankoukistajat



## Pakaralihakset



## Reiden lähentäjät



## Pohkeet



# KESKIVARTALO

## Vatsalihakset



## Kyljet



## Yläselkä



## Ristiselkä + pakaralihas



## Selän ojentaja



# YLÄVARTALO

## Rintalihakset



## Ojentajat



## Niska- ja hartiasseutu

