

Akatemiaohjelma 2020-2021

1. jakso - vkot 33 - 39 / 2020

Kausi:		Tavoitteet		LAJI:		PSYKKE:									
		FYSIIKKA:													
Vko	33	MA	10.8.	Ti	11.8.	KE	12.8.	TO	13.8.	PE	14.8.	LA	15.8.	SU	16.8.
Aamu	individual			9:00 Judo Technical Herttoniemi		Strength own program		individual		Strength own prog		individual		Strength own prog	
Ilta	individual			17:00 Judo Randori All Meidokan		17:00 Judo Randori All Chikara		individual		17:00 Judo NW Randori all Chikara		individual		individual	

Kausi:		Tavoitteet		LAJI:		PSYKKE:									
		FYSIIKKA:													
Vko	34	MA	17.8.	Ti	18.8.	KE	19.8.	TO	20.8.	PE	21.8.	LA	22.8.	SU	23.8.
Aamu	individual					9:00 Judo Technical Herttoniemi		8:00 Activation Mäkelänrinne		TC Pajulahti all					
Ilta	individual			17:00 Judo Randori All Meidokan Herttoniemi		17:00 Judo Randori all Chikara		TC Pajulahti all							

Akatemiaohjelma 2020-2021

1. jakso - vkot 33 - 39 / 2020

Kausi:		Tavoitteet		LAJI:		PSYYKE:									
		FYSIIKKA:													
Vko	35	MA	24.8.	Ti	25.8.	KE	26.8.	TO	27.8.	PE	28.8.	LA	29.8.	SU	30.8.
Aamu		individual		9:00 Judo Technical Herttoniemi		9:00 Weights		8:00 Activation Mäkelänrinne		8:00 Weights		individual		Samurai Cup Orimattila	
Ilta		individual		17:00 Judo Randori All Meidokan Herttoniemi		17:45 Judo Randori all Chikara		individual		17:45 Judo NW Randori all Chikara		individual			

Kausi:		Tavoitteet		LAJI:		PSYYKE:									
		FYSIIKKA:													
Vko	36	MA	31.8.	Ti	1.9.	KE	2.9.	TO	3.9.	PE	4.9.	LA	5.9.	SU	6.9.
Aamu		individual		9:00 Judo Technical Herttoniemi TC Pajulahti Rok sen&u21		9:00 Weights		8:00 Activation Mäkelänrinne		8:00 Weights		Training Day Judo 10-12 Lahti, Kamppailuareena		individual	
Ilta		individual		16:45 Judo Randori Meidokan TC Pajulahti Rok sen&u21		17:45 Judo Randori Chikara		individual		17:45 Judo NW Randori Chikara		Training Day Judo 15-17 Lahti, Kamppailuareena		individual	

Akatemiaohjelma 2020-2021

1. jakso - vkot 33 - 39 / 2020

Kausi:		Tavoitteet		LAJI:		PSYYKE:									
				FYSIIKKA:											
Vko	37	MA	7.9.	Ti	8.9.	KE	9.9.	TO	10.9.	PE	11.9.	LA	12.9.	SU	13.9.
Aamu		individual		9:00 Judo Technical Herttoniemi		9:00 Weights		8:00 Activation Mäkelänrinne		8:00 Weights		Training Day Judo 9-11 Tampere Nääshalli		individual	
Ilta		individual		16:45 Judo Randori Meidokan Herttoniemi		17:45 Judo Randori Chikara		individual		17:45 Judo NW Randori Chikara		Training Day Judo 14-16 Tampere Nääshalli		individual	

Kausi:		Tavoitteet		LAJI:		PSYYKE:									
				FYSIIKKA:											
Vko	38	MA	14.9.	Ti	15.9.	KE	16.9.	TO	17.9.	PE	18.9.	LA	19.9.	SU	20.9.
Aamu		individual		9:00 Judo Technical Herttoniemi		9:00 Weights		8:00 Activation Mäkelänrinne		8:00 Weights		Hiiden Shiai Nummela		Training Day Judo 10-12 Nummela	
			YO, ke, te			YO, pitkä kieli		YO, ue, et, yh, ge		YO, ai					
Ilta		individual		16:45 Judo Randori Meidokan Herttoniemi		17:45 Judo Randori Chikara		individual		17:45 Judo NW Randori Chikara				Training Day Judo 15-17 Nummela	

Akatemiaohjelma 2020-2021

1. jakso - vkot 33 - 39 / 2020

Kausi:		Tavoitteet		LAJI:		PSYYKE:									
		FYSIIKKA:													
Vko	39	MA	21.9.	Ti	22.9.	KE	23.9.	TO	24.9.	PE	25.9.	LA	26.9.	SU	27.9.
Aamu				9:00	Judo	9:00	Weights	8:00	Activation		Weights				
	individual			Technical	Herttoniemi			Mäkelänrinne				Training Day		individual	
												Judo	10-12		
	YO, ru		YO, ma					YO, fi, bi		Märsky exam 24.9.-2.10.		Nummela			
Ilta				16:45	Judo	17:45	Judo			17:45	Judo				
	individual			Randori	Meidokan	Randori	kaikki	individual		NW Randori	Chikara	Training Day		individual	
												Judo	15-17		
												Nummela			

Kausi:		Tavoitteet		LAJI:		PSYYKE:									
Kilpailukausi		FYSIIKKA:													
Vko	40	MA	28.9.	Ti	29.9.	KE	30.9.	TO	1.10.	PE	2.10.	LA	3.10.	SU	4.10.
Aamu				9:00	Judo	9:00	Weights	8:00	Activation	8:00	Weights				
	individual			Technical	Herttoniemi			Mäkelänrinne				Sm- aikuiset		Individual	Teams
												Nationals			
												Orimattila			
				Märsky koevko 24.9.-2.10.											
	YO, lyhyt kieli		YO, ps, hi, fy					YO, pitkä kieli							
Ilta				16:45	Judo	17:45	Judo			17:45	Judo				
	individual			Randori	Meidokan	Randori	Chikara	individual		NW Randori	Chikara				
					Herttoniemi										

Akatemiaohjelma 2020-2021

1. jakso - vkot 33 - 39 / 2020

HARJOITUSKAUDET:

sama kuin edeltävä viikko
peruskuntokausi 1
peruskuntokausi 2
kilpailuihin valmistava kausi
kilpailukausi
siirtymäkausi

Viikon raskuus

1 kevyt
2 keskiraskas
3 kuormittava

HARJOITUSKAUSIEN TEEMAT

Peruskuntokausi 1:

Peruskunnan kehittäminen ja kuntopohjan luominen myöhempään kovaan harjoitteluun (tehot 1-4)
Kestävyys: monipuolisesti yhdistellen juoksu, hiihto, pyöräily, soutu, melonta, uinti
Voima: ylä- ja keskivartalon lihaskestävyys sekä PK1:n lopussa voimakstävyys, (lihasmassa)
Nopeus: ylläpitävänä 1 krt / 2 viikossa - jalat ketteryys ja koordinaatio, kuntopallo yms
Laji: määrä, uudet tekniikat, ylläpitävä nopeusharjoittelu
Harjoittelun rytmitys 3/1 (kolmea tiukkaa vkoa seuraa kevyt). Viikon sisällä 3:1 ja / tai 2:1.

Peruskuntokausi 2 (erikoisvalmistava jakso):

Määrä runsas ja monipuolinen (tehot 3-4). Erikois- ja lajiharjoitukset lisääntyvät. Yleisharjoitteet ylläpitävä
Kestävyys: lajinomaisia anaerobisia ja maxhapenoton harjoitteita : määrä- ja tehointervallit, maxkestäv ja maksimi hapenotto.
Voima: hypertrofinen - ja maksimivoima.
Nopeus: yleisharjoitus 1 x viikossa - jalat ketteryys ja koordinaatio, kuntopallo yms
Laji: määrästä tehoharjoitteluun. Tekniikoiden soveltaminen käytäntöön (nopeus). Palautt. tekn.harj.
Harjoittelun rytmitys 3/1 tai 2/1. Kevyt viikko: viikkorasitus noin puolet raskaasta viikosta.

Kilpailuihin valmistava kausi

Määrä vähenee ja harjoitusten tehot / intensiteetti ja lajiharjoittelu lisääntyy huomattavasti (tehot 4-5)
Kestävyys: tahtoa vaativat nopeuskestävyysharjoitteet (alaktinen ja laktinen) - tehot 5-6
Voima: räjähtävä / pikavoima. Ylläpitävä maksimivoima.
Nopeus: nopeus, ketteryys, kimmoisuus alkuverryttelyjen yhteydessä läpi viikon.
Laji: kilpailutyypistä (pysty- ja mattotekniikoiden tehokkuus, otteet, taktiikat, hyökk./puol., ottelut)
Harj.kilpailut: painonpudotus, tankkaus, kisavalmistautuminen ja uuden opitun tekn/takt toteuttaminen
Harjoittelun rytmitys 2/1 tai harjoituskilpailujen mukaan.

Valmennuskeskittymien jaksotukset 2020-2021

Helsinki			
1. jakso	13.8.-2.10.2020	koeviikko	24.9.-2.10.
2. jakso	5.10.-2.12.2020		25.11.-2.12.
syysloma	12.10.-16.10.2020		
3. jakso	3.12.2020-9.2.2021		2.-9.2.
joululoma	23.12.2020-6.1.2021		
4. jakso	10.2.-13.4.2021		6.-13.4.
talviloma	22.2.-26.2.2021		
5. jakso	14.4.-5.6.2021		27.5.-3.6.

Kilpailukausi

Harjoittelu kilpailutyypisesti ja kilpailurytmisesti. Psykkinen valmistautuminen ja viimeistely: voitontahto ja itseluottamus.
Kestävyys: anaerobisia/laktisia harjoituksia ajoittain. Harjoittelun tehot maksimissa 5-6.
Voima: levytankoharjoittelu ylläpitävänä ja nopeusvoittoista: räjähtävä voima 1 x vko.
Nopeus: nopeus, ketteryys, kimmoisuus verityttelyjen yhteydessä läpi viikon.
Laji: lajinopeus, otteet, taktiset harjoitteet, otteluharjoitukset tehoilla 5-6
Harjoittelun rytmitys 2/2 tai 1/1.

Siirtymäkausi

Lepoa ja irtautuminen säännöllisestä harjoittelusta. Huom. Ylläpitävät harjoitukset ohjelmassa.
Harjoittelun ja kilpailujen analysointi sekä suunnittelu seur kauteen.

Harjoittelun tehoalueet (1-6)

Alue/%HRmax	aika	esimerkkiharjoitteet
1 / 40-60	5 - 90	- kevyet tekn.ottelut, tekn. opettelu liikkeestä
2 / 60-70	30 - 40	- pitkät tekn.randorit, "paikan haku" liikkeestä
3 / 70-80	20 - 40	- määräintervallit: randorit, heittosarjat, määrä hallitseva
4 / 80-90	20 - 30	- määrää ja tehoa painottavat harjoitteet
5 / 90-100	alle 20	- tehoa painottavat & kilpailua jäljittävät harjoitukset
6 / 90-100	alle 20	- "maitohapoton"teho, kilpailua jäljittävät <60s taistelut