

Kausi:		Peruskuntokausi		Tavoitteet	LAJI:	Lajitekniikan ylläpito		PSYKKE:	Katse tulevaan!	
Vko		19		MA 4.5	TI 5.5	KE 6.5	TO 7.5	PE 8.5	LA 9.5	SU 10.5
Viikkorasitus 1-3		1		Perusominaisuuksien kehittäminen						
Aamu	LEPO	PK+TANDOKURENSHU Tasavauhtinen juoksu 40+ yksinharjoittelu 15min+ venyttelyt 15min Syke 60-75% maksimista	PK PALAUTTAVA+ LIHASHUOLTO Tasavauhtinen juoksu 30min Huolelliset venyttelyt 30min Syke 60-70% maksimista	LEPO	PK+TANDOKURENSHU Tasavauhtinen juoksu 40+ yksinharjoittelu 15min+ venyttelyt 15min Syke 60-75% maksimista	PK PITKÄ Tasavauhtinen, pitkä- kestoinen 90-180min+ venyttelyt. Voi yhdistellä esim kävelyä, sauvakä- velyä ja juoksua, pyöräilyä	LEPO			
Ilta	LEUANVETO Leuanveto 130 toistoa sarjapituudet ja palau- tukset voi päättää itse. Loppuun tandokurenshu.	LIHASKESTÄVYYSKUN- TOPIIRI Aerobinen kehonpaino- kuntopiiri esim 12 liikettä, 3 kierrosta, sarjat 20-50	TANDOKURENSHU Yksinharjoittelu yhdistellen vetokumi- ja yksinharjoittelua 30-45min. (+extrana leuat)	LIHASKESTÄVYYSKUN- TOPIIRI Aerobinen kehonpaino- kuntopiiri esim 12 liikettä, 3 kierrosta, sarjat 20-50	LEUANVETO Leuanveto 130 toistoa sarjapituudet ja palau- tukset voi päättää itse. Loppuun tandokurenshu.	LEPO	LEPO Omien otteluiden analysointi videolta ja kehityskohteiden listaaminen.			

Kausi:		Peruskuntokausi		Tavoitteet	LAJI:	Lajitekniikan ylläpito		PSYKKE:	Katse tulevaan!	
Vko		20		MA 11.5	TI 12.5	KE 13.5	TO 14.5	PE 15.5	LA 16.5	SU 17.5
Viikkorasitus 1-3		2		Perusominaisuuksien kehittäminen						
Aamu	AAMULENKKI 20min tasavauhtinen keskusteluvauhti, 20min venyttelyt.	VK INTERVALLIT intervallit 10x2min/pal 2min enimmäinen minuutti kiihtyer Syke 80-90% maksimista	PK PALAUTTAVA+ LIHASHUOLTO Tasavauhtinen juoksu 30min Huolelliset venyttelyt 30min Syke 60%-70% maksimista	NOPEUS Loikat ja spurtit. Kts.ohjelma alla.	VK INTERVALLIT intervallit 10x2min/pal 2min enimmäinen minuutti kiihtyer Syke 80-90% maksimista	TABATA 5-6 kierrosta: 4x20sek+20sek työ/20sek pal Loppujäähdyttely+ venyttelyt	LEPO			
Ilta	NOPEUS Loikat ja spurtit. Kts.ohjelma alla.	VOIMA Lihaskestävyys kahvakuulilla. malliohjelma alla.	LEUANVETO Leuanveto 130 toistoa sarjapituudet ja palau- tukset voi päättää itse. Loppuun tandokurenshu.	VOIMA Lihaskestävyys kahvakuulilla. malliohjelma alla.	LIHASKESTÄVYYSKUN- TOPIIRI Aerobinen kehonpaino- kuntopiiri esim 12 liikettä, 3 kierrosta, sarjat 20-50	LEPO	LEPO Omien otteluiden analysointi videolta ja kehityskohteiden listaaminen.			

<p>KAHVAKUULAT</p> <p>Liikkeiden suoritusohjeita löytyy netistä. Voit myös muokata liikkeitä itselle sopiviksi ja hyödyntää Mannen esimerkkiharjoituksia netistä.</p>	<p>NOPEUS</p>
<p>LÄMMITTELY</p> <p>Kevyt hölkkä 10min ja paikkojen avaukset. Loppuun muutama terävä 15 metrin spurtti lentävällä lähdöllä kävely/ravistelupalautuksella.</p>	<p>LÄMMITTELY</p> <p>Kevyt hölkkä 15min ja paikkojen avaukset.</p>
<p>LIHASKESTÄVYYS KAHVAKUULILLA</p> <p>1. Hyppynaruhyppy: välihyppyllä, tasahyppyllä, polvennostohyppyllä, jaloilla eteen taakse saksaten, auki-ristiin saksaten, naru taaksepäin pyörien 5min</p> <p>2-3 kierrosta:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kuulan pyöritys vartalon ympäri 1min 2. Kauppakassi yhdellä jalalla seisten 30sek+30sek 3. Kuulan pyöritys pään ympäri yhdellä jalalla seisten 30sek+30sek 4. Askelkyykky ja yhden käden pystypunnerrus kahvakuulalla 30sek+30sek 5. Palautus 1min 6. Askelkyykkäkävely kuulan kierrolla koukussa olevan jalan suuntaan 30sek 7. Etuheilautus vuorokäsin käden vaihdolla 30sek 8. Palautus 1min 9. Etuheilautus kahdella kädellä hyppyllä eteenpäin 30sek 10. Istumaannousu kuula kuula suoraa käden varassa toisessa kädessä 20sek+20sek 11. Maastaveto ja pystysoutu kahvakuulalla 30sek 12. Kulmasoutu kahvakuulalla yhden jalan varassa 30sek+30sek 13. Tempaus kahvakuulalla 20sek+20sek 14. Palautus 1min 15. Moukarinpyöritys kahvakuulalla 15sek+15sek 16. Turkkilainen ylösnousu 30sek+30sek 17. Istumaannousu kuula pään takaa ylös nostaen 30sek 18. Palautus 2min ja uusi kierros <p>Loppujäähdyttely: palautteluhölkä ja huolelliset venyttelyt.</p>	<p>NOPEUS ULKONA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Askelkyykky eteen takimmaiseen jalkaan kurottaen, taakse ja sivuille venyttäen. 2. Etu- ja takareiden venytys yhdellä jalalla seisten maahan kurottaen 3. Pakarajuoksu 2x20m 4. Jalan heilautukset korkealle eteen askeltaen 20m 5. Ristiaskeljuoksu kiihdyttäen 2x20m+20m 6. Tuulimylly haara-asennossa, toinen käsi jalan viereen kevyessä etunojassa ja toinen käsi kohti taivasta kurottaen 7. Polvennostohyppy 2x20m 8. Polvennostojuoksu kiihdyttäen loppua kohti maksimivauhtiin 2x20m/pal 1min 9. Polvennostojuoksusta kiihdytysjuoksuun 2x30m/pal 2min 10. Reaktiolähtö jalat viivalla eteen kaatuen 4x20m/pal 3min 11. Reaktiolähtö etunojapunnerrusasennosta 3x20m/pal 3min 12. Vauhditon pituushyppy 4x/pal 2min 13. Borzovinloikat 2x6 / pal 2min 14. Tasatassuloikat 2x6 / pal 2min <p>Loppujäähdyttelyksi ravistelut ja palautteluhölkä 10min.</p>

LOIKAT

LÄMMITTELY

Lämmittelyjuoksu 10min tasavauhtinen + 5 minuuttia vauhtia kiihdyttäen + 5min kevyesti hölkäten.

Dynaamiset lyhyet 5sek venytykset ja avaukset.

1. Lantion avauskävely kuviteltujen aitojen yli
2. Etenevä askelkyykky sivutaivutuksin
3. Etenevä askelkyykky - pysähdys yhdelle jalalle, vaa-assa käynti ja uusi askelkyykky
4. Askelkyykky takaperin ja käsien nosto korkealle
5. Askelkyykky sivuttain edeten molemmat puolet vuorotellen
6. Etunojapunnerrus - yläasennossa molempien polvien käyttö kyynerpäissä vuorotellen
7. Polvennostojuoksu etuperin, takaperin ja sivuttain molemmat puolet
8. Hyppy polvilta ylös ja heti perään terävä pomppu ylös polvet rintaan 2x5/pal 30sek
8. Vauhditon pituushyppy 3x / mittaa pituus tulevia harjoituksia varten / pal 1-2min
9. Hyppynaruhyppy etuperin, takaperin ja sivuttain
10. Vuoroloikka eteenpäin lyhyellä pysähdyksellä yhden jalan varaan 2 krs. / pal 2-3min
11. Luisteluloikka edeten viistosti - lyhyt pysähdys yhdelle jalalle - ponnistus syvältä 2 krs. / pal 2-3min
12. Yhden jalan kinkat - jalan vaihto vauhdista kahden kinkan välein 2-3 krs. Pal 2-3min
13. Aktiivinen palautus 3min
14. 5-loikka, mittaa pituus tulevia loikkaharjoituksia varten ja tee seurantaa 3-4 krs.
15. Jännehypyt paikaltaan 2x20 lantio ojentaen / pal 1min

JÄÄHDYTTELY

Palautteluhölkä 10min ja venyttelyt 10min

Kausi:		Peruskuntokausi		Tavoitteet	LAJI:	Lajitekniikan ylläpito ja kehittäminen		PSYYKE:	Katse tulevaan!	
				FYSIIKKA:	Perusominaisuuksien kehittäminen					
Vko	21	MA 18.5	TI 19.5	KE 20.5	TO 21.5	PE 22.5	LA 23.5	SU 24.5		
Aamu	Viikkorasitus 1-3 3	TANDOKURENSHU 45-60min kts. Judoliiton malliharjoitukset	VK INTERVALLIT 10x1min/pal 1min Syke 80-90% maksimista Loppuun venyttelyt	PK LENKKI Keskusteluvauhdilla 45min/15min venyttelyt	LOIKAT Loikkaharjoitus ulkona	PK PALAUTTAVA 45min sauvakävely+ 30min venyttelyt.	TABATA 5-6 kierrosta: 4x20sek+20sek työ/20sek pal Loppujäähdyttely+ venyttelyt	LEPO		
Ilta		NOPEUS Nopeusharjoitus ulkona	VOIMA Kahvakuula- kuntopiiri+kahvakuu- lanheet (kts.malli judoliiton sivuilta)	LEUANVETOHARJOITUS 2min aikana mahdollisimman monta leukaa. 3 kierrosta, palautus 5min. Venyttelyt.	VOIMA Kahvakuula+ Leuanveto+Vetokumi- kuntopiiri yläkropalle.	LIHASKESTÄVYYSKUN- TOPIIRI Aerobinen kehonpaino- kuntopiiri esim 12 liikettä, 3 kierrosta, sarjat 20-50	LEPO	LEPO Omien otteluiden analysointi videolta ja kehityskohteiden listaaminen.		

Kausi:		Peruskuntokausi		Tavoitteet	LAJI:	Lajitekniikan ylläpito ja kehittäminen		PSYYKE:	Katse tulevaan!	
				FYSIIKKA:	Perusominaisuuksien kehittäminen					
Vko	22	MA 25.5	TI 26.5	KE 27.5	TO 28.5	PE 29.5	LA 30.5	SU 31.5		
Aamu	Viikkorasitus 1-3 1	LEPO	VK INTERVALLIT 10x1min/pal 1min Syke 80-90% maksimista Loppuun venyttelyt	PK LENKKI Keskusteluvauhdilla 45min/15min venyttelyt	LOIKAT Loikkaharjoitus ulkona	PK PALAUTTAVA 60min sauvakävely+ 30min venyttelyt.	TANDOKURENSHU 45-60min kts. Judoliiton malliharjoitukset	LEPO		
Ilta		TANDOKURENSHU 45-60min kts. Judoliiton malliharjoitukset	VOIMA Kahvakuula- kuntopiiri+kahvakuu- lanheet (kts.malli judoliiton sivuilta)	TANDOKURENSHU 45-60min kts. Judoliiton malliharjoitukset	VOIMA Kahvakuula+ Leuanveto+Vetokumi- kuntopiiri yläkropalle.	LIHASKESTÄVYYSKUN- TOPIIRI Aerobinen kehonpaino- kuntopiiri esim 12 liikettä, 3 kierrosta, sarjat 20-50	LEPO	LEPO Omien otteluiden analysointi videolta ja kehityskohteiden listaaminen.		

YLÄKROPAN KUNTOPIIRI

Lämmittely: keppijumppa, hyppynaruhyppy, lyhyet venyttelyt.

Patteri 1: 3 kierrosta / pal 2min

Etunojapunnerrus läpsyllä 10

Leuanveto (lisäpaino repussa) max toistomäärä

Leuanveto judogista max toistomäärä

Vetokumiuchikomi 10 migi+ 10 hidari

Patteri 2: 3 kierrosta / pal 2min

Kahvakuula etuheilautus 10

Sukelluspunnerrus eteen+taakse 10+10

Kahvakuulan heitot eteen-taakse 10

Vetokumiuchikomi sivuttaisliikkeeseen 10 migi+ 10 hidari

Patteri 3: 3 kierrosta / pal 2min

Jalkojen nosto 90-asteeseen ja pito leuanvetotangossa 10

Linkkuveitset nopeasti 10

Turkkilainen ylösnousu 6+6

Loppujäähdyttely

Kevyet tekniset vetokumiuchikomit

Jalkapyyhkäisyt yksinharjoitteluna

Koordinaatioliikkeet nurmikolla

Dynaamiset venyttelyt

TABATA

Lämmittely: hyppynaruhyppy, vetokumiuchikomit, venyttelyt noin 20min.

Hyvä lämpö päälle, myös sykkeen nostoa.

TABATA 5-6 Kierrosta / kierrosten välissä aktiivinen palautus 4-5min

Kierros 4x20sek+20sek työ kahdella eri liikkeellä / palautus 20sek

Työaika täydellä teholla mahdollisimman nopeasti liikkeitä tehden

Esimerkki: liikkeet voi suunnitella itse. Tärkeintä että niissä pystyy ylläpitämään kovaa tempo.

20sek hiihtohyppy + 20sek kääntyvä vetokumiuchikomi / 20sek palautus

20sek burbee + 20sek etunojapunnerrus / 20sek palautus

20sek boksihyppy + 20sek kääntyvä vetokumiuchikomi / 20sek palautus

20sek linkkuvetiset + 20sek hiihtohyppy / 20sek palautus

Aktiivinen palautus 4-5min ja uusi kierros.

Loppujäähdyttely: palautteluhölkä ja venyttelyt.

Kausi:		Peruskuntokausi		Tavoitteet		LAJI:		Lajitekniikan ylläpito ja videot		PSYKKE:	
				FYSIIKKA:		Perusominaisuuksien kehittäminen				Katse tulevaan!	
Vko	23	MA 1.6	TI 2.6	KE 3.6	TO 4.6	PE 5.6	LA 6.6	SU 7.6			
Aamu	Viikkorasitus 1-3 3	NOPEUS Kts.malliohjelma	INTERVALLIT 8x3min/pal 3min Syke nousee 80-90%max	PALAUTTAVA SAUVAKÄVELY Tasatahtinen 45min+ venyttelyt 30min	LOIKAT Kts. Malliohjelma tai video judoliiton sivuilla	PK LENKKI Syke 60-70%max 45min+Venyttelyt	LIHASKESTÄVYYSKUN- TOPIIRI Aerobinen kehonpaino- kuntopiiri esim 12 liikettä, 3 kierrosta, sarjat 20-50	LEPO			
Ilta		VOIMA Kahvakuula+ Leuanveto+Vetokumi- kuntopiiri yläkropalle.	TABATA 5-6 kierrosta: 4x20sek+20sek työ/20sek pal Loppujäähdyttely+ venyttelyt	TANDOKURENSHU 45-60min kts. Judoliiton malliharjoitukset	VOIMA Yläkropan raskas voimak- tävyyskuntopiiri kahvakuu- lia, leuanvetotankoa ja muita apuvälineitä hyödyntäen.	TABATA 5-6 kierrosta: 4x20sek+20sek työ/20sek pal Loppujäähdyttely+ venyttelyt	LEPO	Kansainvälisten otteluiden katsominen ja analysointi			

Kausi:		Peruskuntokausi		Tavoitteet		LAJI:		Lajitekniikan ylläpito ja videot		PSYKKE:	
				FYSIIKKA:		Perusominaisuuksien kehittäminen				Katse tulevaan!	
Vko	24	MA 8.6	TI 9.6	KE 10.6	TO 11.6	PE 12.6	LA 13.6	SU 14.6			
Aamu	Viikkorasitus 1-3 2	NOPEUS Kts.malliohjelma	INTERVALLIT 8x3min/pal 3min Syke nousee 80-90%max	PALAUTTAVA SAUVAKÄVELY Tasatahtinen 45min+ venyttelyt 30min	LOIKAT Kts. Malliohjelma tai video judoliiton sivuilla	PK LENKKI Syke 60-70%max 45min+Venyttelyt	PK PITKÄ Tasavauhtinen, pitkä- kestoinen 90-180min+ venyttelyt. Voi yhdistellä esim kävelyä, sauvakä- velyä ja juoksua, pyöräilyä	LEPO			
Ilta		VOIMA Kahvakuula+ Leuanveto+Vetokumi- kuntopiiri yläkropalle.	LIHASKESTÄVYYSKUN- TOPIIRI Aerobinen kehonpaino- kuntopiiri esim 12 liikettä, 3 kierrosta, sarjat 20-50	LEPO	VOIMA Yläkropan raskas voimak- tävyyskuntopiiri kahvakuu- lia, leuanvetotankoa ja muita apuvälineitä hyödyntäen.	LIHASKESTÄVYYSKUN- TOPIIRI Aerobinen kehonpaino- kuntopiiri esim 12 liikettä, 3 kierrosta, sarjat 20-50	LEPO	Kansainvälisten otteluiden katsominen ja analysointi			

Kausi:		Peruskuntokausi		Tavoitteet		LAIJ: Rajoitusten purun salliessa lajiharjoittelun määrän lisäys		PSYYKE:	
				FYSIKKA:		Perusominaisuuksien kehittäminen		Katse tulevaan!	
Vko	25	MA 15.6	TI 16.6	KE 17.6	TO 18.6	PE 19.6	LA 20.6	SU 21.6	
Aamu		AAMULENKKI 20min juoksu, keskustelu- vauhti, venyttelyt	INTERVALLIT 8x3min/pal 3min Syke nousee 80-90%max	AAMULENKKI 20min juoksu, keskustelu- vauhti, venyttelyt	PK PITKÄ Tasavauhtinen, pitkä- kestoinen 90-180min+ venyttelyt. Voi yhdistellä esim kävelyä, sauvakä- velyä ja juoksua, pyöräilyä	AAMULENKKI 20min juoksu, keskustelu- vauhti, venyttelyt	LEPO	AAMULENKKI 20min juoksu, keskustelu- vauhti, venyttelyt	
Viikkorasitus 1-3	1								
Ilta		VOIMA Pääliikkeissä 3x12/pal 2min Loppujäähdyttely aerob 10min+dynaamiset venyttelyt 10min	KÄVELYLENKKI+ KEHONHUOLTO 30-40min	VOIMA Pääliikkeissä 3x12/pal 2min Loppujäähdyttely aerob 10min+dynaamiset venyttelyt 10min	LEPO	LEPO	LEPO	LEPO	

Kausi:		Peruskuntokausi 2		Tavoitteet		LAIJ: Lajitekniikan kehittäminen		PSYYKE:	
				FYSIKKA:		Perusominaisuuksien kehittäminen		Kohti Syksyä!	
Vko	26	MA 22.6	TI 23.6	KE 24.6	TO 25.6	PE 26.6	LA 27.6	SU 28.6	
Aamu		COOPER-TESTI 12min juokstesti radalla. Pari kellottaa ja laskee matkan. Merkkää harjoituspäiväkirjaan tulos.	KÄVELYLENKKI+ KEHONHUOLTO 30-40min TAI JUDO tekn. mikäli mahd	AAMULENKKI 20min juoksu, keskustelu- vauhti, venyttelyt	KÄVELYLENKKI+ KEHONHUOLTO 30-40min TAI JUDO tekn. mikäli mahd	LEPO	INTERVALLIT 8x3min/pal 3min Syke nousee 80-90%max	KÄVELYLENKKI+ KEHONHUOLTO 30-40min	
Viikkorasitus 1-3	2								
Ilta		VOIMA Pääliikkeissä 3x8/pal 4min Loppujäähdyttely aerob 10min+dynaamiset venyttelyt 10min	JUDO (Yksinharj/laji) 45-60min kts. Judoliiton malliharjoitukset Rajoitustilanteen salliessa lajiharjoittelu.	VOIMA Pääliikkeissä 3x10/pal 3min Loppujäähdyttely aerob 10min+dynaamiset venyttelyt 10min	JUDO (Yksinharj/laji) 45-60min kts. Judoliiton malliharjoitukset Rajoitustilanteen salliessa lajiharjoittelu.	VOIMA Pääliikkeissä 3x12/pal 2min Loppujäähdyttely aerob 10min+dynaamiset venyttelyt 10min	LIHASKESTÄVYYSKUN- TOPIIRI Aerobinen kehonpaino- kuntopiiri esim 12 liikettä, 3 kierrosta, sarjat 20-50	LEPO	

Kausi:		Peruskuntokausi 2		Tavoitteet		Laji:		Lajiteknikan kehittäminen		PSYKKE:	
				FYSIIKKA:		Perusominaisuuksien kehittäminen				Kohti syksyä!	
Vko	27	MA 29.6	TI 30.6	KE 1.7	TO 2.7	PE 3.7	LA 4.7	SU 5.7			
Aamu		NOPEUS Kts.malliohjelma	KÄVELYLENKKI+ KEHONHUOLTO 30-40min TAI JUDO tekn. mikäli mahd	AAMULENKKI 20min juoksu, keskustelu- vauhti, venyttelyt	KÄVELYLENKKI+ KEHONHUOLTO 30-40min TAI JUDO tekn. mikäli mahd	PK LENKKI Syke 60-70%max 45min+Venyttelyt	INTERVALLIT 8x3min/pal 3min Syke nousee 80-90%max	KÄVELYLENKKI+ KEHONHUOLTO 30-40min			
	Viikkorasitus 1-3 3										
Ilta		VOIMA Pääliikkeissä 4x8/pal 3min Loppujäähdyttely aerob 10min+dynaamiset venyttelyt 10min	JUDO (Yksinharj/laji) 45-60min kts. Judoliiton malliharjoitukset Rajoitustilanteen salliessa lajiharjoittelu.	VOIMA Pääliikkeissä 4x10/pal 3min Loppujäähdyttely aerob 10min+dynaamiset venyttelyt 10min	JUDO (Yksinharj/laji) 45-60min kts. Judoliiton malliharjoitukset Rajoitustilanteen salliessa lajiharjoittelu.	VOIMA Pääliikkeissä 3x14/pal 3min Loppujäähdyttely aerob 10min+dynaamiset venyttelyt 10min	TANDOKURENSHU 45-60min kts. Judoliiton malliharjoitukset Rajoitustilanteen salliessa lajiharjoittelu.	LEPO			