

## Harjoitusmalleja - Perusharjoittelukausi

### kestävyys

**Juosten** - tai vaihtoehtoisesti soutilaitteella tms.

Peruskestävyysharjoittelu saattaa olla puuduttavaa, koska sen kuuluu olla kestoaltaan pitkää ja teholtaan rauhallista. Harjoittelun tavoitteena on nostaa aerobista kynnystä ja parantaa rasvojen hyväksikäyttöä energianmuodostuksessa. Harjoituksen pituus voi vaihdella paljonkin, mutta yleisesti puhutaan, että harjoitus kestää 30 minuutista ylöspäin.

- Tasavauhtiset 40-60min-120min lenkit, voi ottaa kirivauhtisia vetoja väliin mielenkiinnon säilyttämiseksi.
- Peruskestävyysalue <70% sykemax

Vauhtikestävyysden päätavoite on nostaa anaerobista kynnystä lähemmäksi maksimisykettä, jolloin keho pystyy sietämään enemmän vauhtia ja kovaa tehoa. Tämä tuo enemmän vaihtelua harjoitteluun, koska voidaan toteuttaa intervalleina pitempinä juoksuvetoina.

- juoksuvedot - vauhtikestävyysalue 60-80% sykemax – intervallityyppisesti

harjoitemallit

- Malli1 - Intervallivedot
  - 6-10\*800-1000m vedot ja palautus lyhyt, eli vain 1–2 minuuttia
  - toteutus pari kertaa viikossa
  - ajallisesti intervallien oltava vähintään 3-4 minuuttia.
- Malli2 - Kiihtyvävauhtinen vauhtileikkely
  - Esimerkiksi 1 km kevyttä, 1 km reipasta, 1 km vauhtia kiihdyttäen, 1–2 min kävelypalautus, toistetaan kolmesti samalla kertaa

**voima** – huomioitava yksilölliset tarpeet

Kestovoima on kykyä vastustaa väsymistä eli kykyä ylläpitää pitkään tiettyä voimatasoa tai kun tiettyä voimatasoa toistetaan peräkkäin useita kertoja lyhyellä palautusajalla.

Kestovoimaharjoittelu voidaan jakaa seuraaviin alakäsitteisiin: lihaskestävyys ja voimakestävyys

Lihaskestävyysharjoittelussa harjoittelu aikaansaa paikallisen hiusverisuoniston lisääntymistä, ja samalla lihaksen kyky tehdä työtä paranee. Lihaskestävyysharjoittelussa kuormat ovat erittäin maltillisia ja toistomäärät pitkiä.

- lihaskestävyys- kiertoarjoitteluna kehonpainoa tai pieniä vastuksia apuna käyttäen

harjoitemallit

- Malli1- apuväline kahvakuula
  - Jokaista liikeparia 4 kertaa kumpaakin 4\*20"+20"/20"/1-2min ennen siirtymistä seuraavaan
    - Askelkyky ylöstyönöllä - burpee
    - Kahvakuula heilautus- mittarimato
    - Linkkarit – lankkupunnerrus
    - Tasakkyky ylöstyönöllä - punnerruksessa jalkojen tuonti alle

- Kahvakuula tempaus – vaihtopunnerrus
- Malli2 - apuväline vetokumi
  - Jokainen liikepari kerran läpi, kuusi kierrosta yhteensä  $6 \cdot 4 \cdot 20'' + 20'' / 20'' / 1-2'$ 
    - Vedot korkealle ylös - viivajuoksu
    - Uchikomi vedot migi - kyykkyhyppy
    - Uchikomi vedot hidari – askelhyppy
    - Vedot vuorokylkiin – X-hyppy

Voimakestävyysharjoittelussa harjoittelu parantaa maitohaponasetokkyä ja elimistön kykyä poistaa maitohappoa. Käytettävät kuormat ovat astetta suuremmat.

- voimakestävyys – lisäpainoilla, Toistomäärät karkeasti 12-15 alueella, kuorma < 70% 1RM, toteutus pari kertaa viikossa
- aineenvaihdunnallisen kestovoimaharjoittelun toteuttamiseen toimii hyvin koko kehoa kuormittava (1-jakoinen) treeniohjelma. Yksijakoisessa kuntosaliohjelmassa suositetaan suuria lihasryhmiä kuormittavia perusliikkeitä, kuten kyykkyä, punnerruksia, veto- ja soutu liikkeitä sekä maastanostoja, dippejä ja muita yleisliikkeitä

harjoitemallit

- Malli1 - Swedu - juoksu- tai vetokumiharjoituksen oheen painonnostotangolla
  - 4 kierrosta x 6 liikettä x 10 toistoa per sarja / palautus aina toisen tehdessä
  - 1. kierros: yksi liike kerrallaan; 2. kierros: kaksi liikettä putkeen; 3. kierros kolme liikettä; 4. kierros: kaikki liikkeet
  - Voi tehdä myös pyramidi-harjoitteena
    - rinnalle veto
    - eteentyöntö
    - pystysoutu
    - Hais myötäotteella
    - ylöstyöntö
    - Hais vastaotteella
- Malli2 - Voimakestävyysharjoite 3\*12
  - Kyykky
  - Penkki
  - Taljaveto
  - Pystypunnerrus
  - Hauiskäntö
  - Vatsarutistus
- Malli3 – jaettu Treeni 3 kierrosta, 12-15 toistoa/liike
  - Treeni A
    - Kyykky
    - Penkipunnerrus
    - Kulmasoutu
    - Maastaveto
    - Vatsarutistus
  - Treeni B
    - Askelkyykky
    - Ylöstyöntö
    - Pystysoutu reisiltä

- Maastaveto
- Leuanveto

## **nopeus**

Varsinainen nopeusharjoittelua ei ole välttämätöntä, mutta nopeuspohjan luomiseen tarvittavia harjoitteita on hyvä tehdä läpi vuoden.

- koordinaatio- ja voimisteluharjoitteet
- askellusharjoitteet
- loikka- ja hyppyharjoitteet
- kuntopallon heittoharjoitteet

## harjoitemallit

- Malli1 - Jalkojen ketteryys
  - noin 5m matka edestakaisin etu- ja takaperin, tai kävelypalautus lähtöpaikkaan
    - Juoksu
    - Polvennosto
    - Vuorohyppely
    - Sivulaukka
    - Ristiaskleet
    - pohjehyppy- iso hyppy/ pieni hyppy
    - siksak-juoksu
- Malli2 – kimmoisuus
  - Kimmoisuus: Loikat 10-15m, ravistelupalautus 1min
    - Vuoroloikka eteen
    - Polvennostohyppy vuorojaloin
    - Vuoroloikka alhaalla pysäytyksellä
    - Kinkka: vuorojaloin
    - Kinkka: samalla jalalla
    - Tasajalkaloikka
    - Luisteluloikka pysäytyksellä
    - Luisteluloikka jatkuvana
    - Luisteluloikka sivusuunnassa
  - Muista loikkia myös takaperin
- Malli3 – nopeusspurttit, ravistelupalautus 1min
  - reaktiolähdöt 5-20m
  - lähdöt eri asennoista
  - juoksuyhdistelmät esim 10m etuperin+10m ristiaskellus