PDF Complete
Your complimentary use period has ended. Thank you for using PDF Complete.
Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features

KESTOVOIMAHARJOITUS (KV)

VERRYTTELY JA VENYTTELY

1. SYVÄKYYKKY VARPAILLE NOUSTEN	**15 X 40 - 60 kg**
2. NISKAN TAKAA TYÖNTÖ	**15 X 15 - 35 kg**
3. ISTUMAAN NOUSU KIERTÄEN	**15 X 5 - 10 kg**
4. SIVUKYYKKY	**15 X 20 - 30 kg**
5. YLIVETO	**15 X 15 - 30 kg**
6. SELKÄLIIKE - erilaisia liikkeitä eri kierroksilla	**15 X**
7. ASKELKYYKKY	**15 X 20 - 30 kg**
8. Hauiskääntö selkä seinaa vasten	**15 X 20-30kg**
9. RINNALLE VETO, ETUKYYKKY, YLÖSTYÖNTÖ, PAINOT ALAS, RINNALLE VETO, ETUKYYKKY, JNE	**10 X 15-30 kg**

LOPPUVERRYTTELY

KIERTOHARJOITUS
ELI LIIKE 1 -> 2 -> 3 -> 4 JNE.

KOLME - VIISI KIERROSTA, (aluksi 3, myöhemmin 5)

SARJAPALAUTUS 1,5 MIN, KIERROSTEN VÄLISSÄ 3 MIN

KUORMA SELLAINEN, ETTÄ VIIMEISELLÄ KIERROKSELLA TOISTOMÄÄRÄ ON TIUKKA

PDF Complete
Your complimentary use period has ended. Thank you for using PDF Complete.
Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features

PERUSVOIMA 1 (PV 1)

1. HYVÄ VERRYTTELY JA VENYTTELY

2. JALKAKYYKKY (SYVÄ) TERÄVÄSTI VARPAILLE ASTI

- 10 X 60 %
- 5x70 %
- 3x80 %
- 1x90 %
- 6 PUOLIKYYKKYHYPPYÄ
- 2x85 %
- 2x75 %
- 3x65 %
- 6 PUOLIKYYKKYHYPPYÄ

3. PÄÄN YLIVETO SUORILLE KÄSILLE

- 10 X 50 %
- 4x75 %
- 2x80 %
- 10 X KUNTOPALLON HEITTOJA PÄÄN YLI SEISTEN TAI 8 X 10 kg YLIVETOJA SEISTEN
- 1x85 %
- 2x75 %
- 3x70 %
- 10 X KUNTOPALLON HEITTOJA PÄÄN YLI SEISTEN TAI 8 X 10 kg YLIVETOJA SEISTEN

4. ERILAISIA SELKÄLIIKKEITÄ 5 X 20

- esim. jalkojen nosto, ylävartalon nosto,
- kuorma liikkeen mukaan, suoritustapa rauhallinen

5. POHKEET 3 - 6 SARJAA

- kuorma niin, että jaksaa tehdä noin 15 toistoa
- kolmannen ja kuudennen sarjan jälkeen 8 terävää pohjehyppyä

6. ISTUMAAN NOUSU

- 10x7,5 kg
- 7x10 kg
- 5x12,5 kg
- 8 LINKKARIA TERÄVÄSTI
- 3x15 kg
- 5x10 kg
- 5x10 kg
- 8 LINKKARIA TERÄVÄSTI

7. NISKAN TAKAA TYÖNTÖ ISTUEN

- 4 X 10 -30kg

8. TAKAREIDET

- 5 X 15-30 oman tuntemuksen mukaan

VIIMEISET TOISTOT KEHITTÄVÄT ELI SARJAT LOPPUUN ASTI PAINAEN
SARJAPALAUTUS 2 - 3 MIN

PDF Complete
Your complimentary use period has ended. Thank you for using PDF Complete.
Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features

PIKAVOIMA 1

1.VERRYTTELY

- niveljumppa ja juoksu vähintään 5 min, venyttely (lyhyet 8-10 s venytykset)
- muutamia hyppyjä ja vetoja
- pitää pystyä maksimaalisiin suorituksiin heti harjoituksen alussa

2.PUOLIKYYKKYHYPPELY

- polvikulma 100 - 110 astetta
- elastinen ja nopea alasmeno ja maksimiponnistus

- 8 X 20 KG
- 6 X 30 KG
- 5 X 40 KG
- 4 X 50 KG
- 6 X 30 KG

3. 2 KG:N KUNTOPALLON HEITTO SEINÄÄN SEISAALTAAN JATKUVANA

- terävästi ja täysillä

- 3 X 8

3.POHJEHYPPELY

- 3 X 10 X 20 KG

4.KIERTOLINKKARIT

- maksimaalinen nopeus

- 3 X 10

5. 2 KG:N KUNTOPALLON HEITTO PÄÄN YLI TAAKSE PÄIN

- 3 X 8

LOPPUVERRYTTELY

-
- **PALAUTUS 2,5 - 3 MIN**
- **MUISTA OIKEA SUORITUSTEKNIIKKA**

PDF Complete
Your complimentary use period has ended. Thank you for using PDF Complete.
Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features

KUNTOPALLOHARJOITUS (KPH)

KUNTOPALLON PAINO 2 - 3 KG

1. HYVÄ VERRYTTELY JA VENYTTELY

2. HEITTO YLÖSPÄIN **3 X 8**

- pallo edessä rinnalla, käynti kyykyssä ja heitto ylöspäin, pallo kiinni pompusta, käynti kyykyssä jne.

3. HEITTO PÄÄN YLI PALLO SELÄN ALLA **3 X 8**

- lentopallo tai toinen kuntopallo lapojen välin tasolla selän alla, heitot kuten yliveto, hyvä venytys rintarankaan

4. HEITTO PÄÄN YLI TAAKSEPÄIN **3 X 8**

- lähtö alhaalta pallo jalkojen välissä pienestä kyykystä, voimakas jalkojen ja selän ojennus, seuraa pallon perässä takaperin

5. HEITTO SEISTEN PÄÄN PÄÄLTÄ **3 X 8**

- Etäisyys seinään n. 70 cm. Heitto seinää, kiinniotto suorilla käsillä, kiinnioton jälkeen nopea venytys ja heitto, suoritus jatkuvana

6. HEITTO JALKOJEN VÄLISTÄ ALHAALTA ETEEN **3 X 8**

- lähtö pallo jalkojen välissä alhaalla, josta heitto eteen, seuraa palloa

7. HEITTO SIVULTA KIERTÄEN Lyönti **3 X 6 + 6**

8. HEITTO SEINÄÄN MAHALTAAN **3 X 10**

- pallo naaman edessä, ylävartalon nosto ylös, heitto seinään ja kiinniotto, rentoutus jne. Etäisyys seinään noin 1 m

10. LOPPUVERRYTTELY
SARJAPALAUTUS 1,5 MIN,
LIIKKEIDEN VÄLILLÄ 2,5 - 3 MIN PALAUTUS

PDF Complete
Your complimentary use period has ended. Thank you for using PDF Complete.
Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features

KESKIVARTALOJUMPPA (KVJ)

KUNTOPALLON HEITTO PÄÄN PÄÄLTÄ SEISTEN KIERTÄEN **X 8 + 8**

LINKKUVEITSI KIERTÄEN **X 20**

RINTAUINTI **X 20**
(päinmakuulla, jalat ja kädet yhtäaikaa irti maasta, rintauinnin käsiliike)

ETUNOJAPUNNERRUS ERI LEVEYKSILLÄ (kapea, normaali, leveä) **X 20**
KUNTOPALLON HEITTO PÄÄN YLI TAAKSE **X 10**

ALAVATSA (selällään, jalat pystyssä, pakarat irti maasta) **X 20**

JALKOJEN NOSTO PÄINMAKUULLA **X 20**

KUNTOPALLO HEITTO PÄÄN PÄÄLTÄ POLVILTAAN SEINÄÄN **X 20**

KYLKIJÄNNITYS (jalat tuettuina, molemmat puolet) **X 10 +**

- **KOLME KIERROSTA**
- **YHTEEN MENOON KOKO KIERROS (eli n. 10 - 15 s palautus liikkeiden välillä)**
- **KIERROSTAUKO 2 MIN**
- **REIPAS TAHTI SUORITUKSISSA**

JALKAJUMPPA(JJ)

1. KUNTOPALLON HEITTO ALHAALTA ETEEN **4X 15**
2. ASKELKYYKKY (askeleet vähän eri suuntiin) **X 15 + 15**
3. POHJEHYPPY SAKSATEN **X 8 + 8**
4. KUNTOPALLON HEITTO YLÖS **X 15**
5. SIVUKYYKKY **X 8 + 8**
6. POLVET RINTAAN (edeten noin metri per hyppy) **X 8**

- **NELJÄ KIERROSTA**
- **30 s PALAUTUS LIIKKEIDEN VÄLILLÄ**
- **KIERROSTAUKO 2 MIN**

TEHOT LÄHES MAKSIMI

-

Your complimentary use period has ended. Thank you for using PDF Complete.
Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features

LOIKKA-LENKKIHARJOITUS(LLH)

1. VERRYTTELYNÄ JUOKSUA 1-2 KM
- sisältää muutaman rennon vedon

2. VENYTTELY
- LYHYESTI LÄPI PÄÄLIHAKSET, LIHASTA KOHDEN 8 ï 15 S:N VENYTYS

3. VUOROLOIKAT 4 X 20
- rennosti, kantapään kautta rullaten

4. HÖLKKÄN. 1 KM

5. KINKAT 4 X 8 + 8
- kantapään kautta rullaten

6. HÖLKKÄN. 1 KM

7. VUOROHYPPELY 4 X 8 + 8
- ponnistus vasen - alastulo vasen - askel - ponnistus oikea - alastulo oikea - askel - ponnistus vasen - alastulo vasen - askel - ponnistus oikea - alastulo oikea jne.

8. HÖLKKÄN. 1 KM

9. JUOKSULOIKAT 4 X 20
- terävästi päkiällä, kantapää kevyesti maahan

10. LOPPUVERRYTTELYKSI n. 3 km tasavauhtista juoksua, pulssi 140-160

LOIKKASARJOJEN VÄLILLÄ KÄVELYPALAUTUS
HYPPYJEN TEHO 90 - 95 %
SUORITUS LOIVAAN YLÄMÄKEEN, MIELELLÄÄN PURURADALLA TAI MUULLA PEHMEÄLLÄ JA KIMMOISALLA ALUSTALLA

Kuntopiiri 1

Vatsalihasliike 25 krt

Haara-perus-hyppely 60 krt

Selkälihasliike 25 krt

Hyppely kantapäät pakaraan joka toinen välihypyllä 20 krt

Polvennostokävely paikalla 30 sek

etunojapunnerrus 20 krt

PDF Complete
Your complimentary use period has ended. Thank you for using PDF Complete.
Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features

Kuntopiiri 2

vatsa 20 (kiertäen)

naruhyppely 30

selkä 20 kaarijännitys

hyppely kantapäät pakaraan 30

etunojapunnerrus 20

puolikyykkyhyppely 30

Kuntopiiri 3

haara-perus 60-80x

vatsa 20x

Jännehyppyjä 20x

etunoja punnerrus 15x

hyppely kantapäät pakaraan 20x

selkälihasliike 15x

koordinaatio 1

pakaraanpotkujuoksu 3x10m/ terävästi

polvennosto kävely 3x10m/ terävästi

loikkia 5x10-loikka /kevyellä teholla kimmoisasti /

konkka 5x10 oikealla + 5x10 vasemmalla /kevyellä teholla kimmoisasti

pohjehyppely 5x15 / kimmoisasti, korkealle ja terävä kosketus maahan

PDF Complete
Your complimentary use period has ended. Thank you for using PDF Complete.
Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features

Koordinaatio 2

- 3x15m/kävely palautus
- pakaraanpotkujuoksu (ryhti, lantio ylhäällä,kädet 90 asteen kulmassa)
- pikkuvuorohyppely kuopaisten (ryhti, polvi ylös + kuopaisu niin että jalanpohja vilkahtaa eteenpäin)
- polvennostojuoksu (ryhti, polvi ylös, lahtio pysyy ylhäällä)

Hyppelyharjoitus 1

- isovuorohyppely 3x15m

- konkka rytmiikkaa 1oikealla,1vasemmalla,2o,2v,3o,3v

- o,o,v,o,o,v,o,o,v (3-loikka)

- v,v,o,v,v,o,v,v,o (3-loikka)

- v,v,v,v,v,o,o,o,o,o,v,o

- jännehyppely 15

- aitahyppelyjä 5x10-aitaa

Hyppelyharjoitus 2

5 x 10-aitaa tai 10x5-aitaa

- nopeat kosketukset maahan eli kimmoisasti

- vartalo pystysuorassa

- kantapäät ei kopsahtele maahan vaan mennään päkiöillä

- kädet mukaan

PDF Complete
Your complimentary use period has ended. Thank you for using PDF Complete.
Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features

Hyppelyharjoitus 3

5 oikealla + 5 vasemmalla konkka

10 tasatassua

polvennostokävely 15m

pikkuvuorohyppely 15m

pakaraanpotkujuoksu 15m

Hyppelyharjoitus 4

korkeakyykkyhyppely 10
pohjehyppely 10
vatsa 20 ilman tukea lattialla
askelkyykkyhyppely 10
juoksuliikettä käsillä 30sek
pohjehyppely 8
hyppely kantapäät terävästi pakaraan 10
kyykkyhyppely 8

Hyppelyharjoitus 5

vatsa 10
etunojapunnerrus 10
selkä 10
vuoroloikka: 20 kevyesti
pikkuvuorohyppely 10-20m
pakaraanpotkujuoksu 10-20m
naruhyppelypyramidi 10-20-30-40-30-20-10

PDF Complete
Your complimentary use period has ended. Thank you for using PDF Complete.
Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features

Huhtikuun viikkoharjoitusmäärä 3-5

esim. vko 1

Ma kestovoima (kv)

Ke uinti 1-2 km tai hiihto 5-10 km

pe Kuntopiiri 1, koordinaatio 1, Hyppelyharjoitus 1

Su Höntsäily lukiolla

vko 2

Ma pikavoima

Ti uinti 1-2 km tai hiihto 5-10 km

Pe Kuntopiiri 2, koordinaatio 2, Hyppelyharjoitus 2

Su Höntsäily lukiolla

Vko 3

Ma KPH

Ti JJ

To Hyppelyharjoitus 5

Pe PV 1

Su Höntsäily lukiolla

vko 4

3 harjoitusta!

Tarkoitus on harjoitella mahdollisimman monipuolisesti.

Ollaan ylpeitä siitä, että harjoitellaan "kovaa" ja että tulee hiki!