

Joillekin harjoitustyyppille on useampi ohjelma – valitse yksi. Joissakin on pari vaihtoehtoa (kuten a,b jne) valitse niistä yksi.

Ennen jokaista harjoitusta kevyt aktivointi. Harjoituksen jälkeen kevyt cooldown ja välittömästi jotain ruokaa & juomaa suuhun (esim. palautushedelmä). Kesäkuumalla kiinnitä erityistä huomiota nesteytykseen.

NOPEUS 1

Juoksukoordinaatiosarja

Varvaskävely

<https://www.youtube.com/watch?v=ulQm-uw6k0A>

https://www.youtube.com/watch?v=I_E7-31UfYU

- Pakarajuoksu
- Tripling
- Polvennostajuoksu
- Saksijuoksu
- Iloinen hyppely
- Haitarijuoksu

Spurtit - Sivuttaisliike (noin 15 metrin matka edestakaisin)

- Eturistiaskel x 4
- Takaristiaskel x 4
- Carioca x 4
- Jalkatyöllä x 4
- layup-ponnistuksia vuorojaloin x 4

Tähtirata 4 x 30s

versioi yläkoulusoveltuvuuskokeen koetta (pallojen viennin voit koskea tötsiin/maahan tms)

<https://youtu.be/NxOnxXGxVdM>

NOPEUS 2

Sama juoksukoordinaatiosarja kuin Nopeus1-harjoitteessa

Spurtit

- 3 x 100m matkana aikana kiihdyttäen kohti täyttä vauhtia
- 4 x 50m täysiä
- 5 x 20m täysiä

- riittävä palautus vetojen jälkeen, anna pulssin tasaantua, pidä pidempi tauko matkaa vaihdettaessa
-

VOIMA 1

Lantionnosto 3 x 15

<https://www.youtube.com/watch?v=V7x-mlxGwSc>

- 1. Lantionnosto kahdella jalalla
- Vaikeutukset (kts video):
 - o 2. jalkojen vaihdot. Lantio ylhäällä polven suoristukset vuorojaloin
 - o 3. Lantionnosto yhdellä jalalla (etureidet yläasennossa samassa linjassa)

Yhden jalan kyykky 3 x 10 kumpikin jalka

<https://www.youtube.com/watch?v=cc-DPF60dt8&list=PLC6B4ABCAA16DE699&index=2>

Etenevä askelkyykky – noin 15-20 askellusta

https://www.youtube.com/watch?v=d_ejr6drpQQ&list=PLC6B4ABCAA16DE699&index=4

<https://www.youtube.com/watch?v=OW7-An4ivRU>

Nordic Hamstring – oman tason mukaan

<https://www.youtube.com/watch?v=6NCN6kOagfY>

- Voit laittaa jalat esim. sohvan alle tai pyytää jotain pitämään nilkoista kiinni

Pohjenousu 3 x 20 kumpikin jalka

<https://www.youtube.com/watch?v=WOyZn86ikGM>

- Maksimoi nilkan liikerata – piiiiitkä liike

Lonkan lähentäjä (Copenhagen adductor) - oman tason mukaan

<https://www.youtube.com/watch?v=BOjHDATw4WA>

- Taso1: Sisäjalan nosto maassa maaten
- Taso2: Voit nostaa jalan esim. sohvan päälle (tuki polvesta)

Vatsalihakset 3 x 25

- joko jalat kiinni tai ilman

Etunojapunnerrus - oman tason mukaan

<https://www.youtube.com/watch?v=UPvx0G73ChQ>

- Voit tehdä helpotettuna versiona (polvet maassa)
 - Ei takapuoli pystyssä, vaan vartalo suorana!
-

VOIMA 2

Penkille nousu kevyen käsipainon kanssa 3 x 10 kumpikin jalka

https://www.dropbox.com/s/y4r28dzlo9688ys/Penkille_nousu_ja_vauhtipunnerrus_9_20_29.mp4?dl=0

- voi tehdä joko sivuttain (kuten videossa) tai eteenpäin/taaksepäin suunnassa
- polvi terävästi ylös 90 asteen lonkka- ja polvikulmaan
- samalla nosta käsipaino terävästi ylös
- pidä asento 1-2 sekuntia

Yhden jalan (romanialainen) maastaveto (RDL / Romanian deadlift) 3 x 10 kumpikin jalka

<https://youtu.be/ZuaBqDQ6ce4>

- esim. keppi kädessä

Bulgarialainen askelkyykky 3 x 10 kumpikin jalka

https://www.dropbox.com/s/xr2l7bxwn7v3fsk/Bulgarialainen_askelkyykky_10_5_7.mp4?dl=0

https://www.youtube.com/watch?v=2S_zJ7iMaYQ

- ts. takajalka ylhäällä esim. penkillä

Lähtökyykky penkille kiertäen

https://youtu.be/EB-j0_YwHWg

- painona kädessä esim. koripallo. Ei painavia painoja, liikkeen kuuluu olla räjähtävä!
- Huom! Tämä on myös liikkuvuusharjoitus, hae ääriasentoja!

Etunojapunnerrus - oman tason mukaan

<https://www.youtube.com/watch?v=UPvx0G73ChQ>

- Voit tehdä helpotettuna versiona (polvet maassa)
- Ei takapuoli pystyssä, vaan vartalo suorana!

Vatsalihakset 3 x 25

- joko jalat tuettuna tai ilman

Leuanveto – oman tason mukaan

<https://www.youtube.com/watch?v=ZunFi5tLzmM>

- Aloita harjoittelemalla tangossa roikkumista. Puristusvoiman puute käsissäsi saattaa olla ensimmäinen este, joka sinun pitää ylittää
- Leuanvetoa voi helpottaa pitkällä vastuskuminauhalla

Dippipunnerrus (ojentajat) 3 x 15

<https://www.youtube.com/watch?v=nsOeSf0AuNA>

KESTÄVYYS

2-3 liikettä Nopeus1 juoksukoordinaatioharjoitteesta + sitten joko (a),(b),(c),(d) tai (e)

(a) Mäkijuoksu

- noin 60-70 metrin matka (Pyrkän kuntoportaiden vieressä oleva mäki)
- 3 x 3 sarja (1 sarja = rauhallinen x 1, melko kova x 1, täysiä x 1)

(b) Porrasjuoksu

- Pyrkän kuntoportaiden mittaiset portaat (noin 150 porrasta)
- 3 x 3 sarjaa (1 sarja = 1 x kävellen, 1 x juosten yksi porras, 1 x juosten 2 porrasta)
- Nosta polvea, esijännitä nilkka, astu päkiällä (ei kantapääosumia)

(c) "Pyramidi"

- 2 x 600 m
- 3 x 300 m
- 4 x 100 m
- Huom! Pyrkän juoksurata on 350 m.
- Yritä juosta koko matka mahdollisimman tasaisella vauhdilla
- Jokaisen suorituksen jälkeen odota että pulssisi laskee noin 100-110 alueelle eli tasolla missä et enää huohota, vaan pystyt puhumaan normaalisti

(d) Tasavauhtilenkki

Juokse koko matka sellaisella vauhdilla, että pystyt juoksemaan pysähtymättä.

Pulssin pitäisi olla sen verran matala, että pystyt puhumaan juostessa.

Jos tuntuu liian helpolta, älä lisää juoksuvauhtia, vaan pidennä matkaa

Matkan pituus suhteessa piip-tulokseen

- 100+ => vähintään 6 km
- 80-100 => vähintään 5 km
- 60-80 => vähintään 4 km
- alle 60 => vähintään 3 km

(e) "Tonnin vedot"

Juokse 3-5 kappaletta 1,000m vetoja sellainen määrä kuin jaksat, pidä välissä tauot.

Pyrkän juoksurata on 350 metriä niin "tonni" alkaa takakaarteesta. Radalle on merkitty kohta merkinnöillä 300/1000. Siitä alkanut kierros täyteen + 2 kierrosta on siis tuhat metriä eli yksi "veto"

Huom! Yleensä muualla juoksuradat ovat 400 metriä, jolloin tonni on tasan 2,5 kierrosta

Ota aikaa. Tee ensimmäinen veto rauhallisesti, mutta joka vedolla kiristä hieman tahtia niin että viimeinen on lähes maksimaalista vauhtia. Viimeiselle kierrokselle alle 4 minuutin aika on erinomainen, alle 5 minuuttia hyvä. 6-7 minuutin ajoilla kehityt varmasti kohti 4-5 minuutin aikoja.

PALAUTTAVA

Tavoite: kevyt, aineenvaihdunnan käynnistävä harjoittelu.
Matala syke (alle 130) eli koko ajan on helppo puhua.

Esimerkkejä

- 45 minuutin kävely ulkona
- 60-75 min pyöräily ulkona
- 30 minuuttia kuntopyörällä kevyellä vastuksella
- vesijuoksu 30 min