

HARJOITUSOHJELMA

Maanantai	PK1 + KP2
Tiistai	Ajo
Keskiviikko	Voima tai K/N
Torstai	Ajo tai PK1
Perjantai	Lepo
Lauantai	Ajo tai PK1 tai VK
Sunnuntai	Ajo tai PK2 tai K/N

LEPOVIIKON OHJELMA

Maanantai	PK3
Tiistai	Ajo
Keskiviikko	Lepo
Torstai	Ajo tai PK3
Perjantai	Lepo
Lauantai	Ajo tai PK3
Sunnuntai	Ajo tai PK3

Kuvat: Tuomo Seppänen, Tomi Konttinen

Suomen Moottoriliitto ry - Finnish Motorcycling Federation

Postiosoite - Mail address
FIN-00093 SLU
Finland

Puhelin - Telephone
+358 (0)9 3481 21
Fax
+358 (0)9 147 742

Osoite-Address
Radiokatu 20
FIN-00240 Helsinki
Finland

www.moottoriliitto.fi
E-mail
first name.surname@sml.slu.fi



Ajo

- Lämmittely noin 10 min kävely, juoksu, hyppely tms.
- Kilpailunomaisia jaksoja ja perustekniikkaharjoittelua (mutka, ylämäki, alamäki, porras)

PK1 (Peruskestävyys)

Juoksu, hiihto, pyöräily, uinti, rullaluistelu jne... 50-90min

- syke alle aerobisen kynnyksen
- PPPP (pitää pystyä puhumaan puuskuttamatta)

PK2 (Perus-/vauhtikestävyys)

Pallopelit: Sulkapallo, squash, tennis, salibandy jne... n.60-90min

- pelaa täydellä teholla

PK3 (Palauttava harjoitus)

Kävely, juoksu, hiihto, pyöräily, uinti, rullaluistelu 20-40min

- erittäin kevyt, syke reilusti alle aerobisen kynnyksen

VK (Vauhtikestävyys)

Juoksu, hiihto, pyöräily, uinti, rullaluistelu jne...

- lämmittely 10 min kevyesti
- 3-5 x 3-5 min vedot, reipas hengästyminen, ei täysin uuvuksiin
- syke vauhtikestävyysalueella
- palautus vetojen välillä 3-5 min kevyesti
- jäähdyttely 10min kevyesti

KP2 (Lyhyt kuntopiiri)

1. Etunojapunnerrus	15-40
2. Dippi (ojentajat)	15-40
3. Istumaannousu	15-40
4. Selkä	15-40
5. Pallon puristus	15-40
6. kapulan kääntö	3-4
7. Yleisliike kepillä tai tangolla (rinnalleveto, etukyykky, pystypunnerrus, takakyykky, pystypunnerrus jne.)	10

- 1-3 kierrosta
- n.10-15 sek palautus liikkeiden välissä

Kuvat: Tuomo Seppänen, Tomi Konttinen

Suomen Moottoriliitto ry - Finnish Motorcycling Federation

Postiosoite - Mail address
FIN-00093 SLU
Finland

Puhelin - Telephone
+358 (0)9 3481 21
Fax
+358 (0)9 147 742

Osoite-Address
Radiokatu 20
FIN-00240 Helsinki
Finland

www.moottoriliitto.fi
E-mail
first name.surname@sml.slu.fi

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



Voima

1. Jalkaprässi
2. Penkki
3. Soutukyykky
4. Pohkeet
5. Yliveto
6. Vatsat (käytä eri laitteita/liikkeitä)
 - Lämmittely noin 15-20 min kuntopyörä, kävely, juoksu tms. ja jokaisen uuden liikkeen alussa lämmittelysarja kevyillä painoilla n. 10-15 toistoa ennen varsinaisia sarjoja!
 - sarjat 2-3 x 15 toistoa
 - paikkaharjoitus (ensin yhdessä liikkeessä kaikki sarjat ja sitten seuraava liike)
 - painot siten että viimeiset toistot tuntuvat erittäin raskailta
 - palautus sarjojen ja liikkeiden välillä n.2min
 - rauhalliset, puhtaat liikkeet!

Kuvat: Tuomo Seppänen, Tomi Konttinen

Suomen Moottoriliitto ry - Finnish Motorcycling Federation

Postiosoite – Mail address
FIN-00093 SLU
Finland

Puhelin – Telephone
+358 (0)9 3481 21
Fax
+358 (0)9 147 742

Osoite-Address
Radiokatu 20
FIN-00240 Helsinki
Finland

www.moottoriliitto.fi
E-mail
first name.surname@sml.slu.fi

1.



2.



3.



4.



5.



6.



Kuvat: Tuomo Seppänen, Tomi Kontinen

Suomen Moottoriliitto ry - Finnish Motorcycling Federation

Postiosoite - Mail address
 FIN-00093 SLU
 Finland

Puhelin - Telephone
 +358 (0)9 3481 21
 Fax
 +358 (0)9 147 742

Osoite-Address
 Radiokatu 20
 FIN-00240 Helsinki
 Finland

www.moottoriliitto.fi
 E-mail
first.name.surname@sml.slu.fi

OTJ (ohjaustankojumppa, kiinnitä ohjaustankoon painot tai tee levypainoilla noin 5-20kg)

1. halonhakuu
2. yhden jalan kyykky
3. autolla-ajo (kääntelee painoa)
4. staattinen vatsa
5. työntö eteen
6. hyppy ylös
7. kyljet paino ylhäällä
8. ojentajat
9. mittarimato
10. staattinen reisi

- valitse itsellesi sopiva painot, noin 5-20kg
- työ 20-30s, palautus 20-30s
- 2-3 kierrosta

Kuvat: Tuomo Seppänen, Tomi Kontinen

Suomen Moottoriliitto ry - Finnish Motorcycling Federation

Postiosoite - Mail address
FIN-00093 SLU
Finland

Puhelin - Telephone
+358 (0)9 3481 21
Fax
+358 (0)9 147 742

Osoite-Address
Radiokatu 20
FIN-00240 Helsinki
Finland

www.moottoriliitto.fi
E-mail
first name.surname@sml.sl.u.fi



1.



2.



3.



- käännä painoa

5.



- työnnä painoa eteen

6.



7.



- vie painoa puolelta toiselle

8.



- nosta painoa ylös ja vie taakse alas

9.



- kävele käsillä eteen ja taakse

10.



Kuvat: Tuomo Seppänen, Tomi Kontinen

Suomen Moottoriliitto ry - Finnish Motorcycling Federation

Postiosoite - Mail address
FIN-00093 SLU
Finland

Puhelin - Telephone
+358 (0)9 3481 21
Fax
+358 (0)9 147 742

Osoite-Address
Radiokatu 20
FIN-00240 Helsinki
Finland

www.moottoriliitto.fi
E-mail
first name.surname@sml.slu.fi

K/N (Koordinaatio/Nopeus)

1. Kyykky tasapainolaudalla pallo jalkojen välissä
 2. Pallon kierto lantion ympäri tasapainolaudalla
 3. Tasapainolaudalla pallon heitto seinän kautta kädestä toiseen
 4. Polvivaaka
 5. Aitajuoksukäännöt
 6. Selkävenytys jalat pään yli + kierto
 7. Jalkojen kierto selällään
 8. Sormipuristimet tai pallon puristus
 9. Pallon päällä tasapainoilu
 10. Rytmirata juosten tai hyppien yhdellä tai kahdella jalalla
- Lämmittely 10-20min juoksu, kuntopyörä tms.
 - 2 - 4 kierrosta
 - työ 30-60s / palautus 10-30s
 - lisäksi reaktiolähtöjä n. 10 kertaa eri asennoista näköärsykkeistä, juoksuveto noin 10-20m / 3-5s

Kuvat: Tuomo Seppänen, Tomi Konttinen

Suomen Moottoriliitto ry - Finnish Motorcycling Federation

Postiosoite - Mail address
FIN-00093 SLU
Finland

Puhelin - Telephone
+358 (0)9 3481 21
Fax
+358 (0)9 147 742

Osoite-Address
Radiokatu 20
FIN-00240 Helsinki
Finland

www.moottoriliitto.fi
E-mail
first name.surname@sml.sl.u.fi