

## HARJOITUSOHJELMA

Maanantai	PK1 + KP2
Tiistai	Ajo
Keskiviikko	Ajo tai KP tai K/N
Torstai	Ajo tai VK
Perjantai	Lepo
Lauantai	Ajo tai PK1 tai K/N
Sunnuntai	Ajo tai PK2 tai PK3

## 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 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



## 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... 60-90min

- 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
- 3-4 x 3-5 min vedot, reipas hengästyminen, ei täysin uuvuksiin
- syke vauhtikestävyysalueella
- palautus vetojen välillä 3-5 min kevyesti
- jäädyttely 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	10
(rinnalleveto, etukyykky, pystypunnerrus, takakyykky, pystypunnerrus jne.)	

- 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.sl.u.fi

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



## KP (Kuntopiiri)

1. Kyykkyhyppy tai kyykkyy-n-ylös ilman hyppyä
  2. Etunojapunnerrus (kevennettyinä polvet maassa)
  3. Pallon puristus
  4. Tangon veto
  5. Istumaannousu
  6. Mittarimato
  7. Selkä (mahallaan jalat ja kädet yhtä aikaa ylös)
  8. Tankopunnerrus
  9. Kapulan pyöritys
  10. Staattinen reisi (ilman painoa)
  11. Dippi
- Lämmittely 10-20min juoksu, kuntopyörä tms.
  - 2-3 kierrosta
  - 20-30sek työ / 20-30sek palautus, kierrosten välillä 2-3min

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

1.



2.



3.



4.



5.



6.



- kävele käsillä eteen ja taakse

7.



8.



9.



10.



11.



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.
  - 3 - 5 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

