

## HARJOITUSOHJELMA

Maanantai	PK1 + KP2
Tiistai	Voima
Keskiviikko	Ajo tai PK1
Torstai	VK + OTJ
Perjantai	Lepo
Lauantai	Ajo tai PK1
Sunnuntai	Ajo tai PK2 tai PK3

## LEPOVIIKON OHJELMA

Maanantai	PK1
Tiistai	Lepo
Keskiviikko	PK2 tai 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

- Lämmittelynä ensimmäisen erän alku rauhallisesti tai noin 10 min kävely, juoksu, hyppely tms.
- 3-4 x 20-30 min tasaisella vauhdilla
- palautus erien välillä noin 10-20 min

## 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
- 4-5 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	20-40
2. Dippi (ojentajat)	20-40
3. Istumaannousu	20-40
4. Selkä	20-40
5. Pallon puristus	20-40
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.slu.fi



1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



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

## 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 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 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.



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. halonhakkuu
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 30-60s, palautus 20-30s
- 2-4 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.slu.fi



1.



2.



3.



- käännä painoa

4.



- pysy samassa asennossa

5.



- työnnä painoa eteen

6.



7.



- vie painoa puolelta toiselle

8.



- nosta painoa ylös ja laske taakse alas

9.



- kävele käsillä eteen taakse

10.



- pysy samassa asennossa

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