HARJOITUSVIIKON OHJELMA

Maanantai	PK3
Tiistai	Lepo
Keskiviikko	Ajo
Torstai	Ajo tai PK1
Perjantai	Lepo
Lauantai	Ajo tai K/N
Sunnuntai	Lepo

LEPO- / KILPAILUVIIKON OHJELMA

Maanantai	PK3
Tiistai	Lepo
Keskiviikko	Ajo tai K/N
Torstai	Ajo tai Lepo
Perjantai	Lepo
Lauantai	Kilpailu tai jos ei kilpailua, PK3
Sunnuntai	Kilpailu tai jos ei kilpailua, 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… 55-70min

- 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

Kuvat: Tuomo Seppänen, Tomi Konttinen

Suomen Moottoriliitto ry - Finnish Motorcycling Federation

Postiosoite – Mail address	Puhelin – Telephone	Osoite-Address	
FIN-00093 SLU	+358 (0)9 3481 21	Radiokatu 20	www.moottoriliitto.fi
Finland	Fax	FIN-00240 Helsinki	E-mail
	+358 (0)9 147 742	Finland	first name.surname@sml.slu.fi

KP (Kuntopiiri)

1. Kyykkyhyppy tai kyykkyyn-ylös ilman hyppyä
2. Etunojapunnerrus (kevennettynä 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.
- 1-3 kierrosta
- 20-30sek työ / 20-30sek palautus, kierrosten välillä 2-3min

Kuvat: Tuomo Seppänen, Tomi Konttinen

Suomen Moottoriliitto ry - Finnish Motorcycling Federation

Postiosoite – Mail address	Puhelin – Telephone	Osoite-Address	
FIN-00093 SLU	+358 (0)9 3481 21	Radiokatu 20	www.moottoriliitto.fi
Finland	Fax	FIN-00240 Helsinki	E-mail
	+358 (0)9 147 742	Finland	first name.surname@sml.slu.fi

1.

2.

3.

4.

5.

6.

- kävele käsillä eteen ja taakse

7.

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

8.

9.

10.

11.

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

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 - 3 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	Puhelin – Telephone	Osoite-Address	
FIN-00093 SLU	+358 (0)9 3481 21	Radiokatu 20	www.moottoriliitto.fi
Finland	Fax	FIN-00240 Helsinki	E-mail
	+358 (0)9 147 742	Finland	first name.surname@sml.slu.fi