

HARJOITUSOHJELMA

Maanantai	PK1
Tiistai	Lepo
Keskiviikko	Voima tai K/N
Torstai	Lepo
Perjantai	PK1
Lauantai	Lepo
Sunnuntai	Ajo tai PK2 tai PK3

LEPOVIIKON OHJELMA

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

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 suorituksia ja perustekniikkaharjoittelua 60-90 min

PK1 (Peruskestävyys)

Juoksu, hiihto, pyöräily, uinti, rullaluistelu jne... 45-60min

- 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

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.sl.u.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
- 1-2 kierrosta

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.



- 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 - 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
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

