

## HARJOITUSOHJELMA

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

## LEPOVIIKON OHJELMA

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

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... 30-60min
- 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 20-30min
- erittäin kevyt, syke reilusti alle aerobisen kynnyksen

## KP2 (Lyhyt kuntopiiri)

- |  |       |
|--|-------|
| 1. Etunojapunnerrus  | 10-30 |
| 2. Dippi (ojentajat)   | 10-30 |
| 3. Istumaannousu   | 10-30 |
| 4. Selkä   | 10-30 |
| 5. Pallon puristus   | 10-30 |
| 6. kapulan kääntö  | 1-3   |
| 7. Yleisliike kepillä tai tangolla   | 10    |
| (rinnalleveto, etukyykky, pystypunnerrus, takakyykky, pystypunnerrus jne.) |       |
- 1-3 kierrosta
  - n.10-15 sek palautus liikkeiden välissä

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 15-20 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

## 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.sl.u.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.
  - 2 - 4 kierrosta
  - työ 20-40s / 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

