

HARJOITUSOHJELMA

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

LEPOVIIKON OHJELMA

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

- 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... 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
- jäähdyttely 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.



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 3-4 x 20-30 toistoa, joista 1-2 sarjaa staattisena: pidä painoa 30-60s paikallaan asennossa, joka kuormittaa eniten tai on lajinomaisin, asentoa voi vähitellen vaihdella, ei kuitenkaan varsinaisia toistoja, tee loppuksi 5-15 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. 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 20-30s, palautus 20-30s
- 2-3 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

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