

## HARJOITUSOHJELMA

Maanantai	PK1 + KP2
Tiistai	Voima
Keskiviikko	Ajo tai PK1
Torstai	VK1 tai VK2 tai MK + OTJ tai KP1
Perjantai	Lepo
Lauantai	Ajo tai PK1 tai VK1 tai VK2 tai MK
Sunnuntai	Ajo tai PK1 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 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 20-40 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

## VK1 (Vauhtikestävyys)

Juoksu, hiihto, pyöräily, uinti, rullaluistelu jne...

- lämmittely 10 min kevyesti
- 4-5 x 4-5 min vedot, reipas hengästyminen, ei täysin uuvuksiin
- syke vauhtikestävyysalueen yläpäässä
- palautus vetojen välillä 3-5 min kevyesti
- jäähdyttely 10min kevyesti

## VK2 (Vauhtikestävyys)

Juoksu, hiihto, pyöräily, uinti, rullaluistelu jne...

- lämmittely 10 min kevyesti
- 30-45 min syke vauhtikestävyysalueella
- jäähdyttely 10min kevyesti

## MK (Maksimikestävyys)

Juoksu, hiihto, pyöräily, uinti, rullaluistelu jne...

- lämmittely 10 min kevyesti
- 5-10 x 2-5 min vedot mahdollisimman kovalla teholla
- syke vauhti-/maksimikestävyysalueella
- palautus vetojen välillä 3-5 min kevyesti
- jäähdyttely 10min kevyesti

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



## 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  | 3-5   |
| 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 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.



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 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 30-40s, palautus 20-30s
- 3-4 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



## KP1 (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.
  - 3-4 kierrosta
  - 30-40sek 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