

## HARJOITUSOHJELMA

Maanantai	PK1
Tiistai	Lepo
Keskiviikko	Ajo2 tai KP tai VK tai K/N
Torstai	Lepo
Perjantai	Lepo
Lauantai	Ajo1 tai PK1
Sunnuntai	Ajo2 tai PK2

## LEPOVIIKON OHJELMA

Maanantai	PK3
Tiistai	Lepo
Keskiviikko	Ajo1
Torstai	Lepo
Perjantai	Lepo
Lauantai	Ajo1 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



## Ajo1

- Lämmittelynä ensimmäisen erän alku rauhallisesti tai noin 10 min kävely, juoksu, hyppely tms.
- 3-4 x 15-20 min tasaisella vauhdilla
- palautus erien välillä noin 10-20 min

## Ajo2

- Lämmittelynä ensimmäisen erän alku rauhallisesti tai noin 10 min kävely, juoksu, hyppely tms.
- 2-3 x 20-30 min tasaisella vauhdilla
- palautus erien välillä noin 15-25 min

## 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

## VK (Vauhtikestävyys)

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

- lämmittely 10 min kevyesti
- 3-4 x 3 min vedot, reipas hengästyminen, ei täysin uuvuksiin
- syke vauhtikestävyysalueella
- 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



## 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

## 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.
  - 3 - 4 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

