

## HARJOITUSVIIKON OHJELMA

|             |                              |
|-------------|------------------------------|
| Maanantai   | PK3                          |
| Tiistai     | Lepo                         |
| Keskiviikko | Ajo1                         |
| Torstai     | Ajo2 tai Ajo3 tai PK1        |
| Perjantai   | Lepo                         |
| Lauantai    | Ajo2 tai KP                  |
| Sunnuntai   | Ajo1 tai Ajo3 tai VK tai PK1 |

## LEPO- / KILPAILUVIIKON OHJELMA

|             |                                    |
|-------------|------------------------------------|
| Maanantai   | PK3                                |
| Tiistai     | Lepo                               |
| Keskiviikko | Ajo1 tai VK                        |
| Torstai     | Ajo2 tai Ajo3 tai Lepo             |
| Perjantai   | Lepo                               |
| Lauantai    | Kilpailu tai jos ei kilpailua, PK3 |
| Sunnuntai   | Kilpailu tai jos ei kilpailua, 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



### Ajo1

- Lämmittelyerä noin 10-20 min tai noin 10 min kävely, juoksu, hyppely tms.
- 3-8 x 2-7 min vedot / palautus 1-2 min
- 2-3 x 10-15 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

### Ajo3

- Lämmittelynä 10-15 min rauhallista ajoa tai noin 10 min kävely, juoksu, hyppely tms.
- 20-30 min tekniikka (esim. mutka, röykky, hyppy, ylämäki, alamäki jne.)
- 1-2 x 15-20 min tasaisella vauhdilla
- palautus erien välillä noin 10-20 min

### PK1 (Peruskestävyys)

Juoksu, hiihto, pyöräily, uinti, rullaluistelu jne... 45-70min

- 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
- 4-5 x 2-3 min vedot reippaasti, ei saa väsyttää
- palautus vetojen välillä 1-3 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. Penkin päälle hyppy
  2. Etunojapunnerrus (kevennettyinä polvet maassa)
  3. Pallon puristus
  4. Tangon veto
  5. Vatsat kepillä
  6. Punnerrus-kyykkyhyppy
  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 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.



4.



5.



- pujota jalat suoriksi kepin yli ja ali  
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

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