

## HARJOITUSVIIKON OHJELMA

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

## LEPO- / KILPAILUVIIKON OHJELMA

Maanantai	PK3
Tiistai	Lepo
Keskiviikko	Ajo1 tai Lepo
Torstai	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

- 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

### Ajo3

- Lämmittelynä 10-15 min rauhallista ajoa tai noin 10 min kävely, juoksu, hyppely tms.
- 20-30 min tekniikka (esim. mutka, rökky, 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... 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

## 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.
  - 1-3 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