

## HARJOITUSVIIKON OHJELMA

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

## LEPO- / KILPAILUVIIKON OHJELMA

Maanantai	PK1
Tiistai	Ajo1 tai VK tai Lepo
Keskiviikko	Ajo2 tai PK1
Torstai	Ajo1 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.
- 4-10 x 2-7 min vedot / palautus 1-2 min
- 2-3 x 10-20 min tasaisella vauhdilla
- palautus erien välillä noin 10-20 min

### Ajo2

- Lämmittelyerä noin 10-20 min tai noin 10 min kävely, juoksu, hyppely tms.
- 2-4 x 20-40 min tasaisella vauhdilla
- palautus erien välillä noin 15-25 min

### Ajo3

- Lämmittelyerä noin 10-20 min tai noin 10 min kävely, juoksu, hyppely tms.
- 1-2 x 20-40 min tekniikka (esim. mutka, rökky, hyppy, ylämäki, alamäki jne.)
- 1-2 x 20-30 min tasaisella vauhdilla
- palautus erien välillä noin 10-20 min

### PK1 (Peruskestävyys)

Juoksu, hiihto, pyöräily, uinti, rullaluistelu jne... 45-90min

- 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
- 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.slu.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
  - 30-40sek 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.sl.u.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