

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 Puhelin – Telephone
FIN-00093 SLU +358 (0)9 3481 21
Finland 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 (kevennettynä 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 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