

HARJOITUSOHJELMA

Maanantai	PK1
Tiistai	Lepo
Keskiviikko	Ajo2 tai VK1 tai VK2
Torstai	Ajo1 tai KP
Perjantai	Lepo
Lauantai	Ajo3 tai PK1
Sunnuntai	Ajo2 tai PK2

LEPOVIIKON OHJELMA

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

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



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

- Lämmittelyerä noin 10-20 min tai noin 10 min kävely, juoksu, hyppely tms.
- 2-4 x 20-30 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 20-30 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... 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

VK1 (Vauhtikestävyys)

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

- lämmittely 10 min kevyesti
- 4-5 x 3-5 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.slu.fi



VK2 (Vauhtikestävyys)

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

- lämmittely 10 min kevyesti
- 30-45 min syke vauhtikestävyysalueella
- jäähdyttely 10min kevyesti

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 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



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