

HARJOITUSOHJELMA

Maanantai	PK1
Tiistai	Lepo
Keskiviikko	Ajo tai K/N
Torstai	Ajo tai KP tai VK
Perjantai	Lepo
Lauantai	Ajo tai PK1
Sunnuntai	Ajo tai PK2 tai K/N

LEPOVIIKON OHJELMA

Maanantai	PK3
Tiistai	Lepo
Keskiviikko	Ajo tai PK3
Torstai	Ajo tai Lepo
Perjantai	Lepo
Lauantai	Ajo tai PK3
Sunnuntai	Ajo 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



Ajo

- Lämmittely noin 10 min kävely, juoksu, hyppely tms.
- Kilpailunomaisia jaksoja ja perustekniikkaharjoittelua (mutka, ylämäki, alamäki, porras)

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 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 Kontinen

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



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.



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



K/N (Koordinaatio/Nopeus)

1. Kyykky tasapainolaudalla pallo jalkojen välissä
2. Pallon kierto lantion ympäri tasapainolaudalla
3. Tasapainolaudalla pallon heitto seinän kautta kädestä toiseen
4. Polvivaaka
5. Aitajuoksukäännöt
6. Selkävenytys jalat pään yli + kierto
7. Jalkojen kierto selällään
8. Sormipuristimet tai pallon puristus
9. Pallon päällä tasapainoilu
10. Rytmirata juosten tai hyppien yhdellä tai kahdella jalalla
 - Lämmittely 10-20min juoksu, kuntopyörä tms.
 - 3 - 5 kierrosta
 - työ 30-60s / palautus 10-30s
 - lisäksi reaktiolähtöjä n. 10 kertaa eri asennoista näköärsykykeistä, juoksuveto noin 10-20m / 3-5s

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

