

## HARJOITUSOHJELMA

|             |                     |
|-------------|---------------------|
| Maanantai   | PK1 + KP2           |
| Tiistai     | Lepo                |
| Keskiviikko | Voima tai K/N       |
| Torstai     | PK1                 |
| Perjantai   | Lepo                |
| Lauantai    | Ajo tai PK1 tai VK  |
| Sunnuntai   | Ajo tai PK2 tai K/N |

## LEPOVIIKON OHJELMA

|             |                     |
|-------------|---------------------|
| Maanantai   | PK3                 |
| Tiistai     | Lepo                |
| Keskiviikko | K/N                 |
| Torstai     | PK3 tai Lepo        |
| Perjantai   | Lepo                |
| Lauantai    | Ajo tai PK3 tai PK2 |
| Sunnuntai   | Ajo tai PK3 tai PK2 |

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](http://www.moottoriliitto.fi)  
E-mail  
[first.name.surname@sml.slu.fi](mailto: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... 50-90min

- 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
- 3-5 x 3-5 min vedot, reipas hengästyminen, ei täysin uuvuksiin
- syke vauhtikestävyysalueella
- palautus vetojen välillä 3-5 min kevyesti
- jäähdyttely 10min kevyesti

## KP2 (Lyhyt kuntopiiri)

|                                                                            |       |
|----------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. Etunojapunnerrus                                                        | 15-40 |
| 2. Dippi (ojentajat)                                                       | 15-40 |
| 3. Istumaannousu                                                           | 15-40 |
| 4. Selkä                                                                   | 15-40 |
| 5. Pallon puristus                                                         | 15-40 |
| 6. kapulan kääntö                                                          | 3-4   |
| 7. Yleisliike kepillä tai tangolla                                         | 10    |
| (rinnalleveto, etukyykky, pystypunnerrus, takakyykky, pystypunnerrus jne.) |       |

- 1-3 kierrosta
- n.10-15 sek palautus liikkeiden välissä

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.



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



## **Voima**

1. Jalkaprässi
2. Penkki
3. Soutukyykky
4. Pohkeet
5. Yliveto

6. Vatsat (käytä eri laitteita/liikkeitä)

- Lämmittely noin 15-20 min kuntopyörä, kävely, juoksu tms. ja jokaisen uuden liikkeen alussa lämmittelysarja kevyillä painoilla n. 10-15 toistoa ennen varsinaisia sarjoja!
- sarjat 2-3 x 15 toistoa
- paikkaharjoitus (ensin yhdessä liikkeessä kaikki sarjat ja sitten seuraava liike)
- painot siten että viimeiset toistot tuntuvat erittäin raskailta
- palautus sarjojen ja liikkeiden välillä n.2min
- rauhalliset, puhtaat liikkeet!

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](http://www.moottoriliitto.fi)  
E-mail  
first name.surname@sml.slu.fi



1.



2.



3.



4.



5.



6.



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



**OTJ (ohjaustankojumppa, kiinnitä ohjaustankoon painot tai tee levypainoilla noin 5-20kg)**

1. halonhakkuu
  2. yhden jalan kyykky
  3. autolla-ajo (kääntelee painoa)
  4. staattinen vatsa
  5. työntö eteen
  6. hyppy ylös
  7. kyljet paino ylhäällä
  8. ojentajat
  9. mittarimato
  10. staattinen reisi
- valitse itsellesi sopiva painot, noin 5-20kg
  - työ 20-30s, palautus 20-30s
  - 2-3 kierrosta

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            |

|                                                                  |
|------------------------------------------------------------------|
| <a href="http://www.moottoriliitto.fi">www.moottoriliitto.fi</a> |
| E-mail                                                           |
| first name.surname@sml.slu.fi                                    |





1.



2.



3.



- käännä painoa

5.



- työnnä painoa eteen

6.



7.



- vie painoa puolelta toiselle

8.



- nosta painoa ylös ja vie taakse alas

9.



- kävele käsillä eteen ja taakse

10.



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



## **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.
  - 2 - 4 kierrosta
  - työ 30-60s / palautus 10-30s
  - lisäksi reaktiolähtöjä n. 10 kertaa eri asennoista näköärsykeistä, juoksuveto noin 10-20m / 3-5s

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](http://www.moottoriliitto.fi)  
E-mail  
first name.surname@sml.slu.fi

