

HARJOITUSVIIKON OHJELMA

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

LEPO- / KILPAILUVIIKON OHJELMA

Maanantai	PK1
Tiistai	Ajo tai Lepo
Keskiviikko	Ajo tai PK2 tai K/N
Torstai	Ajo 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



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... 30-75min

- 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 20-30min

- erittäin kevyt, syke reilusti alle aerobisen kynnyksen

KP2 (Lyhyt kuntopiiri)

1. Etunojapunnerrus	10-30
2. Dippi (ojentajat)	10-30
3. Istumaannousu	10-30
4. Selkä	10-30
5. Pallon puristus	10-30
6. kapulan kääntö	1-3
7. Yleisliike kepillä tai tangolla	10
(rinnalleveto, etukyykky, pystypunnerrus, takakyykky, pystypunnerrus jne.)	

- 1-2 kierrosta
- n.10-15 sek palautus liikkeiden välissä

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



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



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 - 3 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
E-mail
first name.surname@sml.slu.fi

