

Halkian Alku Liverpool (P94)

Talven henkilökohtainen harjoitusohjelma

Päivä	Omaharjoittelu	Huom
Maanantai	Lepopäivä	PAKOLLINEN
Tiistai	Pallonkäsittely (n. 30 min) + kuntopiiri (n. 30 min) + venyttely (n. 15 min)	Ei jos on harjoitukset
Keskiviikko	Lenkki (n. 30 – 45 min) + voimistelu (15 min)	
Torstai	Pallonkäsittely (n. 30 min) + kuntopiiri (n. 30 min) + venyttely (n. 15 min)	
Perjantai	Lepopäivä	PAKOLLINEN
Lauantai	Lenkki (n. 30 – 45 min) + voimistelu (15 min)	
Sunnuntai	Pallonkäsittely (n. 30 min) + kuntopiiri (n. 30 min) + venyttely (n. 15 min)	Ei jos on harjoitukset

Lisäohjeita

Yleisperiaate on että 2 harjoitusta viikossa ylläpitää harjoiteltavia ominaisuuksia (esimerkiksi kunto tai voima), 3-6 harjoitusta viikossa kehittää ominaisuuksia ja 2 harjoitusta päivässä kehittää ominaisuuksia huomattavan paljon. Harjoittelussa on oltava lepopäiviä (aikuisilla vähintään yksi ja lapsilla kaksi tai useampia). Harjoitusvaikutus häviää ja elimistö palautuu lähtötasoonsa tai sen alle kun harjoittelu lopetetaan. Käytännössä kuntotaso laskee nopeammin kuin nousee. Tämä on huomioitava erityisesti sairauden tai loukkaantumisen yhteydessä sekä tauoissa. Harjoittelutauko voi maksimissaan olla 2-3 viikkoa.

Ennen harjoitusta on aina verryteltävä. Verryttely käsittää lämmittelyn ja venytykset. Lämmittely tehdään kevyellä liikunnalla esimerkiksi hölkkämällä rauhallisesti. Samalla voi liikutella myös ylävartaloa ja käsiä. Lämmittely on tehty kun on saavutettu kevyt hiki. Verryttelyn aikana ei tulisi hengästyä voimakkaasti.

Kuntopiiri

Verrytellään esimerkiksi kevyellä voimistelulla ennen kuntopiirin (tai jos pallonkäsittelyä tehdään ensin niin ennen sitä) aloitusta. Kuntopiirissä kutakin suoritusta tehdään yksi minuutti ja sen jälkeen noin puolen minuutin palautuminen ennen seuraavaa suoritusta. Kuntopiiriä tehdään 2 – 3 kierrosta. Joka kierroksella tehdään kuusi eri liikettä – joka kerralla on tehtävä vatsa- ja selkälihasliikkeitä, mutta muuten voi valita melko vapaasti tehtävät liikkeet. Älkää tehkö samankaltaisia liikkeitä peräkkäin. Liikkeitä:

- naruhyppely
- punnerrus
- vatsalihakset kiertoliikkeellä tai linkkuveitsi
- selkälihasliike
- penkille nousu tai penkkihyppely
- vatsalihakset jaloilla saksaten
- punnerrus takaperin jos on tukeva alusta tarjolla
- tasajalkahyppely kumilangan yli (jos mahdollista)
- valssihyppely kumilangan yli
- kyykkyyn – ylös kädet niskan takana (selkä suorana ja jalat koukistuvat korkeintaan noin 90-asteen kulmaan)

Lenkki

Talvella ja muulloinkin on turvallisuus tärkeätä. Käyttäkää hyviä lenkkeilyjalkineita ja pukeutukaa keliin sopivasti. Käyttäkää heijastinliiviä ja mahdollisesti otsalamppua. Älkää juosko vilkkaasti liikennöidyillä reiteillä – taajamassa mieluummin pelkästään pyöräteillä.

Lenkki aloitetaan kevyellä verryttelyhölkällä että saadaan kevyt hiki. Vasta sen jälkeen voidaan vauhtia hieman lisätä oman halun mukaan. Kiinnitetään huomiota oikeaan juoksutekniikkaan – juostaan päkiöillä. Tämä on aluksi raskasta, mutta helpottuu harjoittelun myötä. Pohjelihaksia on venyteltävä lenkin jälkeen huolellisesti. Venyttely tehdään kahdessa vaiheessa. Heti lenkin jälkeen sekä noin tunti myöhemmin kun lihakset ovat jäähtyneet.

Pallonkäsittely

Kaikkea ei tarvitse tehdä yhdellä kerralla. Kysykää vanhemmilta sopiva paikka harjoitteluun – lumettomana aikana voi harjoitella pihalla. Varokaa liukastumista ja verrytelkää myös ennen pallonkäsittelyn aloittamista. Harjoituksia (voitte tehdä muitakin Tanoke-harjoituksia):

- Pomputtelut – nilkka (tavoite 100), reisi (tavoite 50) ja pää (tavoite 20).
- vuorohyppely pallon kanssa (vertaa kuntopiirin penkkihyppely)
- pallon kuljetus vuorohyppelyllä (edes, taakse ja sivulle)
- saksat pallon kanssa (vertaa tötsäharjoittelu treeneissä)
- jos on kaveri niin pallon heitto ja haltuunoton harjoittelu
 - haltuunotto rinnalla ja palautus sisäsyryllä tai suoraan sisäsyryllä
- pukkaukset kaverin heitosta – niska jännitettynä, kosketus otsalla ja katse pallossa – huomio tarkkuuteen
- sisäsyryjäpotkut ovat erityisen tärkeä asia – napakkuus ja tarkkuus, palloon ei saisi tulla juurikaan kierrettä

Voimistelu

Perusvenyttelyt ovat:

- lantion pyöritys (kädet lanteilla ja kumpaankin suuntaan – pää pysyy paikallaan ja jalat ovat kevyesti harallaan)
- ylävartalon pyöritys (kädet niskan takana ja koko ylävartalo kiertyy vasemmalle ja oikealle rauhalliseen tahtiin – lantio pysyy paikallaan)
- aitajuoksija-asento (kurotus ja selällään)
- akillesjänne ja perhonen (akillesjänneliike venyttää myös pohjetta)
- pakarat (istuen tai selällään)
- pohkeet – seinää vasten
- rinta – seinää vasten
- olkapäät (käsien pyörittely)