

Omatoimisia harjoitteita JyKi U-19 Kesäharjoittelukauden ajalle.

OT-jakso kestää 2 viikkoa, jonka aikana olisi hyvä saada tehtyä 8-12 harjoitusta. Hyvänä rytminä viikolle olisi seuraava:

Ma – Nopeus + Keskivartalovoima 1
Ti – Peruskestävyys + Lihaskuntoharjoitus
Ke – Loikka + Keskivartalovoima 2
To – Nopeus + Peruskestävyys / Vauhtikestävyys
Pe – Loikka + Lihaskuntoharjoitus
La – Vapaa
Su – Peruskestävyys / Vapaa

Viikonloput kannattaa pyhittää levolle ja palautumiselle, jossa hyvänä harjoitteena toimii peruskestävyysslenkki. Esim. Sunnuntai illasta PK-lenkki on hyvä palautumiskeino viikosta ja samalla herättää kropan seuraavan viikon harjoitteluun.

Alla on esimerkkiharjoitteita, joita voi käyttää OT-jakson aikana. Jos harjoite ei tunnu itsestä hyvälle, tai siinä on jotain muokattavaa, voi/kannattaa vaihtaa suorituksia omaan toimintaan paremmin soveltuviksi.

Nopeus

Nopeusharjoitus on hyvä tehdä 2 kertaa viikossa, kun on harjoituskausi käynnissä. Harjoituksen rakenne:

-Alkuverryttely hyvin, jotta keho on valmis toimimaan max.tehoilla. Alkuverryttely hölkkä 20min, dynaamiset liikkuvuusliikkeet 15min ja 2-4 kevyempää spurtia.
-Spurtit 30m-40m. Jokainen juoksu niin kovaa kuin pääsee. Liikkeelle lähtö asentoja kannattaa vaihtaa, jotta ärsykkeet muuttuvat jokaisen lähdön aikana (polviltaan, tikkusuorasta asennosta, mahaltaan, 360astetta hyppy jne. Vain mielikuvitus on rajana)
Sarjassa 5 spurtia, jokaisen spurtin jälkeen 2min huili liikkeessä pysyen.
Sarjoja 3, sarjojen välillä 5min huili liikkeessä pysyen.
-Kevyttä hölkkää kaikkien sarjojen jälkeen palautteluna n.10min

Loikka

Loikkaharjoitus on hyvä tehdä 2 kertaa viikossa, kun on harjoituskausi käynnissä. Harjoituksen rakenne:

-Alkuverryttely hyvin, jotta keho on valmis toimimaan max.tehoilla. Alkuverryttely hölkkä 15min, dynaamiset liikkuvuusliikkeet 20min ja lyhyt, n.5min lihaskuntojumpa.
Sarjassa 6 loikkatapaa, jokaisen loikkasuorituksen jälkeen 45sek palautus liikkeessä pysyen.
Sarjoja 4, sarjojen välillä 5min huili liikkeessä pysyen.
Jokainen loikka tulee suorittaa niin voimakkaasti kuin pystyy.

Vuoroloikka tasajalkalähdöllä x 8+8

Tasajalkaloikka pysäytyksellä luistelukulmaan x 10

Kinkkaus kantapää pakaraan vasen jalka x 12

Kinkkaus kantapää pakaraan oikea jalka x 12

Tatatassuloikka ilman pysähtymistä x 10

Luisteluloikka pysäytyksellä luistelukulmaan x 8+8

-Kevyttä hölkkää kaikkien sarjojen jälkeen palautteluna n.15min

Nopeuskestävyysharjoitus

Nopeuskestävyys harjoitus on hyvä tehdä 1-2 kertaa viikossa, kun on harjoituskausi käynnissä. Tähän harjoituksen päälle kannattaa tehdä keskivartalovoima, näin saadaan yhdelle päivälle tehokas ja kehittävä harjoituskokonaisuus.

- Juoksut kannattaa suorittaa kentällä tai pururadalla, jotta alusta on juuri sopiva juoksua varten.
- Alkuverryttely hyvin, jotta keho on valmis toimimaan max.tehoilla. Alkuverryttely hölkkä 20min ja dynaamiset liikkuvuusliikkeet 10min.
- Nopeuskestävyys vetoja tulee yhteensä 8+8.
- Täysivauhtinen juoksu 60sek, jonka jälkeen 45sek huili. Kun ensimmäiset 8 juoksua on tehty, tulee väliin 4min palauttelu liikkeessä pysyen. Sen jälkeen sama sarja uudestaan.
- Kun molemmat 8:n suorituksen sarjat on tehty, palauttelu hölkkäen 30min.

Peruskestävyysharjoitus

Peruskestävyys harjoitus on hyvä tehdä 2-3 kertaa viikossa, kun on harjoituskausi käynnissä. Tähän harjoituksen päälle kannattaa tehdä lihaskuntoharjoitus tai keskivartalovoima, näin saadaan yhdelle päivälle tehokas ja kehittävä harjoituskokonaisuus.

- 40-50min hölkkä (hieman hengästyy, mutta pystyy helposti tuo ajan hölkkäämään)
- Polkupyöräily tai rullaluistelu hyvällä tahdilla 30-45min
- Pallopelejä (kaveriporukalla jalkapallo, sählyä, sulkapalloa jne)
- Kävely reippaalla tahdilla 60-75min
- Pihatöitä 60min-120min

Keskivartalovoima 1.

Jokaista liikettä 60sek työtä. Liikkeen jälkeen 30 sek huili.

- Kuppipito (Kulmassa oleva istuma-asento jalat, kädet ja hartiat ilmassa. Suoraksi ojennettuina)
- Ahven (mahallaan, kädet ja jalat suoraksi kurottaen ilmassa. Pientä liikettä yhtäaikaan)
- Jalan nostot kyljeltään vasen puoli (kylkimakuulle, hartia maahan ja käsi pään alla. Jalat yhdessä nostoja, siten että jalat eivät osu maahan)
- Jalan nostot kyljeltään oikea puoli (kylkimakuulle, hartia maahan ja käsi pään alla. Jalat yhdessä nostoja, siten että jalat eivät osu maahan)
- Alavatsa rutistus (selällään, jalat suorana ilmassa. Jalat nostetaan kohti kattoa ja häntäluu nousee lopussa ilmaan rutistaen ja kurottaen jaloilla kohti kattoa. Jalat lasketaan yhdessä kohti lattiaa, siten että eivät osu maahan lattiapinnan lähellä)
- Yläselkä nosto (mahallaan, jalat maassa. Kädet niskan taakse ja nostoja siten ylävartalolla, että rinta ei alas tullessa osu maahan)

Kierroksen välissä 3min tauko. Kierroksia tulee 3.

Keskivartalovoima 2.

- Istumaannousu kädet niskan takana (lisäpainoa 2,5kg-10kg) x 15
- Kylkinosto vain ylävartalo nousee vasen x 20
- Kylkinosto vain ylävartalo nousee oikea x 20
- Selkänosto vain jalat nousee x 20
- Ylävatsarutistus jalat kohti kattoa ja kurkotus molemmilla käsillä yhtäaikaan varpasiin x 20
- Kylkikierto vasen x 20
- Kylkikierto oikea x 20
- Selkä jalat ja kädet nousee yhtäaikaan kurkottaen eteenpäin x 20

Kaikk liikkeet tehdään putkeen, viimeisen liikkeen jälkeen huili 3min. Tämä setti 3 kertaa

Lihaskuntoharjoitus

Jokaista liikettä 45sek työtä. Liikkeen jälkeen 15 sek huili.

- Krokotiili
- Kyykkyhyppy
- Ahven
- Hartialevyinen punnerrus
- Lankkukierto (jalkakiertää vartalon alta, kurottaen kohti ristikkäistä kyynärpäätä)
- Kylkikierto vasen
- Kylkikierto oikea
- Luistelukulmassa pito, kädet suorana edessä
- Kiipeilijä vuoro jaloin
- Burbee punnerruksella

Kierroksen jälkeen 2min huili. Sarjoja tehdään 3 ja viimeisessä sarjassa suoritetaan 50sek ja huili 10sek.

Kesällä kannattaa myös kavereiden kanssa käydä pelailemassa pallopelejä (futis, rantalentopallo, golf jne.), jotta kesässä on myös sitä omaa aikaa. Jos tuntuu, että jollain viikolla ei harjoitukset kulje tai tunnu hyvälle, kannattaa ottaa lepopäivä. Näin saadaan pää ja keho normaaliin tilaan, jotta voidaan taas seuraavana päivänä jatkaa kovaa harjoittelua kohti talvikauden alkua.

Jos harjoituksista tai niiden mahdollisista muokkauksista tulee kysyttävää/kommentoitavaa, ota rohkeasti yhteyttä valmennukseen. Olemme käytettävissänne koko OT-jakson ajan.