

## VALMENNUSOHJE

Päivitetty: 15.3.2025

### PERUSKUNTOKAUSI 1

Ikä: 11-15v

**Kehitettävät ominaisuudet:** kestovoima, Kestävyys (nopeuskestävyys pohja / peruskestävyys), yleistaitavuus, passiivinen liikkuvuus

**Ylläpidettävät ominaisuudet:** Nopeus, aktiivinen liikkuvuus

**Esimerkkiviikko 40-43** (syys-lokakuu), kova viikko PK 1 (4 viikkoa).

MA kova	TI kova	KE	TO kova	PE	LA palauttava	SU
Tekniikka PK 1 ½ h	Nopeus + kimmoisuus 1 ½ - 2 h	Lepo	Kestovoima 1 ½ - 2 h	Lepo	Lihaskunto 1 ½ h	Tekniikka
1. ver, aitakävelyt koordinaatiot 2. PK intervalleilla: 3x4x200m 65% käv./5min	1. Juoksukuntopiiri lämmittely + liikkuvuus 10-20min 2. Lyhyet loikat +kuulanheitot esim. 2 ask. 5-loikka, pyt 30-40min 3. Nopeus ohjeen mukaan 20-30min		1. Kuntopiiri alkuverryttely + aitakävelyt 2. Pitkät loikat/rappu juoksut 3. Jäähdyttely (esim. 4x100m hölkkä-100m kävely)		Omatoiminen: 1. Lihaskunto, oman kehon painolla "LUU:n kuntopiiri"  3 kierrosta 30s./liike	Lajikaruselli

Harjoittelun eteneminen tietyissä harjoituksissa. Viikot 1-4 tavoitteena tehdä juoksut ulkona. Lenkkareilla, "Ei piikkejä jalkaan ennen JOULUKUUTA."

#### Tiistain Nopeus

Viikko 1. 10x10m reaktiot, 10x20m ylämäki  
Viikko 2. 2x50m-40m-30m-20m /käv / 4' + 6x30m ylämäki  
Viikko 3. 2x60m-50m-40m-30m /käv / 4' +6x30m ylämäki  
Viikko 4. 3x60m, 3x40m, 3x20m 3'  
Tehot: 10-40m 90-95%, 50m-60m 85%  
Nopeutta on myös aitajuoksu, pituushyppy, seiväshyppy.

#### Torstain Määräintervallit

Viikko 1. 10x150m / 100m höl+50m käv, 1500m  
Viikko 2. 2x5x150m / 150m höl, sarjapalautus 150m käv 1500m  
Viikko 3. 8x200m / 100m höl + 100m käv 1600m  
Viikko 4

# Seuran valmennuslinja

**Esimerkkiviikko 40-43** (syys-lokakuu), kevyt viikko PK 1.

MA kova	TI lepo	KE kova	TO lepo	PE lepo	LA kova	SU lepo
Tekniikka PK 1 ½ h	Lepo	Testaus	Lepo	Lepo	Kestävyystesti	Lepo
1. ver, aitakävelyt koordinaatiot 2. PK intervaleilla: 3x4x200m 65% käv./5min		1.Paikaltaan 20m 2. Lentävä 20m 3. PYT 4. JVE 5. Vauhditon pituus 6. 2 askeleen 5-loikka			1. Verryttely 2. Kestävyystesti 2-4 km	

# Seuran valmennuslinja

## PERUSKUNTOKAUSI 1

Ikä: 11-15v

**Kehitettävät ominaisuudet:** kestovoima, Kestävyys (nopeuskestävyys pohja / peruskestävyys), yleistaitavuus, passiivinen liikkuvuus

**Ylläpidettävät ominaisuudet:** Nopeus, aktiivinen liikkuvuus, nopeusvoima

**Esimerkkiviikko 44-47** (loka-marraskuu), kova viikko PK 1 (4 viikkoa).

Kestovoimaharjoittelussa otetaan käyttöön vapaat painot sisälle siirryttäessä.

MA	TI kova	KE	TO lepo	PE kova	LA palauttava	SU valmistava
Tekniikka PK 1 ½ h	Laji + määrökset 1 ½ h	Lepo	Yleistaitavuus, kestovoima 1 ½ h	Lepo	Lihaskunto 1 ½ h	Lajitreeni
1. ver, aitakävelyt koordinaatiot 2. PK intervaleilla: 3x4x200m 65% käv./5min	1. Kuntopiiri lämmittely + liikkuvuus 20' 2. Kestovoima / levytankoharjoittelu voimatangolla / tangolla 40' Esim. 3 kierrosta: - Rv+työntö 15-20x - Etunojapun. - Tempaus 10-15x - Selkäliike - Etukyky+työntö 15-20x - Vatsaliike - Vauhtipunnerrus 15-20x 3. Määrökset ohjeen mukaan 20-30min		1. Happiverkka ulkona 10min 2. Toiminnallinen alkuverkka 10min 3. Lajiharjoitus esim. kuula/korkeus 30-40min 4. Nopeusvedot ohjeen mukaan 20- 30min		Omatoiminen: 1. Lihaskunto, oman kehon painolla "LUU:n kuntopiiri" 3 kierrosta 30s./liike	Lajikaruselli

Harjoittelun eteneminen tietyissä harjoituksissa. Viikot 44-47 tavoitteena tehdä juoksut ulkona, sisälle kuitenkin jos pakko. Pääosa vedoista lenkkareilla, totuttele piikkareihin osassa vedoista.

### Tiistain Määrökset

Viikko 5. 10x150m (loiva ylämäki/portaat) / 2'

Viikko 6. 8x200m / 3' 1600m

Viikko 7. 12x200m / 2' 2400m

Viikko 8. 6x200 / 2', 6x150m / 3' 2100m

### Torstain Nopeus

Viikko 5. Reaktiolähdöt 5x10m, 5x40m 95%

Viikko 6. 8x30m 3-pistelähdöt

Viikko 7. 4x40m 3-pistelähdöt kahdella aidalla + 4x30m 4 aidalla

Viikko 8. 2x 60m-50m-40m-30m /käv / 4'

# Seuran valmennuslinja

## PERUSKUNTOKAUSI 1

Ikä: 11-15v

**Kehitettävät ominaisuudet:** Nopeus, nopeusvoima, lajitaidot, aktiivinen liikkuvuus

**Ylläpidettävät ominaisuudet:** Lihaskunto, kestävyys, nopeuskestävyys, yleistaitavuus

**Esimerkkiviikko 48-3** (marras-joulu-tammikuu), **lajinomainen peruskuntokausi** 6 viikkoa + **Kvk** 3 viikkoa (+ **Hallikilpailukausi** 7 viikkoa)

(2 kovaa, 1 kevyt, kova, kevyt, kova (Joululoma säätelee) 2 kovaa, 1 kevyt).

MA kova	TI kova	KE	TO lepo	PE	LA kevyt	SU
Tekniikka PK 1 ½ h	Nopeus + räjähtävä voima 2 h	Lepo	Laji + nopeus 1 ½ h	Lepo	Lihaskunto, lihashuolto	Lajiharjoitus
1. ver, aitakävelyt koordinaatiot 2. PK intervaleilla: 3x4x200m 65% käv./5min	1. Happiverkka + lihaskunto 20-30min 2. Nopeusvoima/ räjähtävä voima 3. (RV,Tankohyppy, Aitahyppy,kyykky jne..) 4. Intervallit edellisen kauden mukaan		1.Toiminnallinen lämmittely 2. Lajiharjoitus osaharjoitteet/ kokonaissuoritukset 3. Nopeus aidoilla 12x40m (3 aitaa kolmella askeleella)		Omatoiminen: 1. Lihaskunto, oman kehon painolla "LUU:n kuntopiiri"  3 kierrosta 30s./liike	Lajikaruselli

**Esimerkkiviikko 48-3** (marras-joulu-tammikuu), kevyt viikko

MA kova	TI lepo	KE kova	TO lepo	PE lepo	LA kova	SU lepo
Tekniikka PK 1 ½ h	Lepo	Testaus	Lepo	Lepo	Kestävyystesti	Lepo
1. ver, aitakävelyt koordinaatiot 2. PK intervaleilla: 3x4x200m 65% käv./5min		1.Paikaltaan 20m 2. Lentävä 20m 3. PYT 4. JVE 5. Vauhditon pituus 6. 2 askeleen 5-loikka			1. Verryttely 2. Kestävyystesti 2-4 km	

# Seuran valmennuslinja

**Hallikilpailukausi viikot 4-10** (tammi-helmi-maaliskuu), 7 viikkoa:

Kilpailut tahdittaa rytmitystä ja harjoitellaan NORMAALISTI kilpailuiden ehdoilla!

**Kehitettävät:** Maksiminopeus, kilpailutoiminta (valmistautuminen, kilpailu venyttelyt), lajitaito, nopeus- ja räjähtävä voima, aktiivinen liikkuvuus

**Ylläpidettävät ominaisuudet:** passiivinen liikkuvuus, lihaskunto

## PERUSKUNTOKAUSI 2

Ikä: 11-15v

**Kehitettävät ominaisuudet:** Kestovoima, lihaskunto, Kestävyys (nopeuskestävyys pohja / peruskestävyys), lajitaitavuus, passiivinen liikkuvuus

**Ylläpidettävät ominaisuudet:** Nopeus, aktiivinen liikkuvuus, yleistaitavuus

**Esimerkkiviikko 11-18** (maalis-huhtikuu), kova viikko PK 2, (8 viikkoa).

Harjoittelussa palataan määrällisesti samaan, kuin PK 1 kauden viikot 5-8, mutta taitoharjoittelussa pidetään laji taitoharjoittelu yleistaitavuuden edellä.

MA kova	TI kova	KE	TO lepo	PE	LA palauttava	SU
Tekniikka PK 1 ½ h	Lajivoima + nopeuskestävyys	Lepo	Laji + nopeus	Lepo	PK + Lihaskunto/huolto	Lajitreeni
1. ver, aitakävelyt koordinaatiot 2. PK intervalleilla: 3x4x200m 75% käv./5min	1. Happiverkka +lihaskunto 20-30min 2. Nopeusvoima (tankohyppy, aitahyppy, kyykyt) 3. Lajivoima (yhden jalan kyykyt,yhden jalan rv.jne) 4. Ylämäkivedot 2x3x100-150m käv./5min		1. Lajinomainen toiminnallinen lämmittely aidoilla (5x5x4aitaa + lihaskuntoliikkeet) 2. lajiharjoitus, osaharjoitteet 3. Nopeus loikilla (esim. vauhditon pituus,3-tassu,5-loikat eri vauhdeilla) 4. Viestijuoksu aidoilla		Omatoiminen tai ohjattu: 1. Toiminnallinen juoksu lämmittely 2. Määräintervalli 3x4x120m /90" / 4' 3. Kuntopallo heittäly 4. Venyttelyt 5. Uinti	Lajikaruselli

# Seuran valmennuslinja

## KVK 2 ja KILPAILUKAUSI

Ikä: 11-15v

**Kehitettävät ominaisuudet:** Nopeusvoima, räjähtävä voima, maksiminopeus, nopeuskestävyys (200-300m kisat), lajitaitavuus

**Ylläpidettävät ominaisuudet:** Kestävyys, liikkuvuus, lihaskunto

**Viikot 19-36** (), kova viikko PK 2, (8 viikkoa).

Pääasiallinen rytmi 2 kovaa 1 kevyt. Kovien viikkojen välillä pitää olla eroa. Pitää olla kerran kolmessa viikossa 1kpl todella kova treeniviikko.

KVK-kaudella lajiharjoituksissa siirrytään kilpailuvauhtisiin suorituksiin. Voimaharjoittelu tässä ikävaiheessa on nopeusvoimaa ja räjähtävää voimaa oman kehon painolla tai 5-10% lisäkuormilla.

## Esimerkiviikko 20 KVK kausi

KVK-kaudella mukana jo kisoja, mutta kisoille ei mitään erityishuomiota herkistelyjen suhteen. 1 lepopäivä tai 1 kevyt päivä ennen kisaa riittää

MA kova	TI kova	KE	TO kova	PE kevyt	LA lepo	SU kevyt
Tekniikka PK 1 ½ h	Laji + submaks nk	Lepo	Laji + räjähtävä voima	Lepo	Lihaskunto + -huolto	Laji + lihaskunto
1. ver, aitakävelyt koordinaatiot 2. PK intervaleilla: 3x4x200m 75% käv./5min	1. Toiminnallinen lämmittely 2. lajiharjoitus, Pituus,3- loikka 3. Sub.maks. 5x60m / 4' / 85%-90%		1. Toiminnallinen alkuverryttely kuntopalloilla 2. Lajiharjoitus 3. Aitajuoksu 8x2-4 aittaa lyhyellä välillä		Omatoiminen tai ohjattu: 1. Toiminnallinen juoksu lämmittely 2. Määräintervalli 3x4x120m /90" / 4' 3. Kuntopallo heittäly 4. Venyttelyt 5. Uinti	Lajikaruselli

**LOMA viikot 37-39** (syyskuu), 3 viikkoa.

# Seuran valmennuslinja

## Esimerkkiviikko 1

Kilpailukauden treeniviikko viikonlopun kisojen kanssa.

MA lepo	TI kova	KE lepo	TO kova	PE palauttava verryttely	LA kilpailu	SU kilpailu
Omatoiminen	Lajiharjoitus + sub.max.	Lepo	Lajiharjoitus + nopeus	Omatoiminen verryttely + lihashuolto	Kilpailut (pituus)	Kilpailut (aidat,kuula)
1. Verryttelylenkki, Lihahuolto 2. Kuulan mallailuja	1. Verryttely 2. Pituustreeni 3. 4x60m 85% telineistä		1. Verryttely 2. Aitaitreeni 3. 3x40m telineistä ensimmäiselle aidalle	1. Toiminnallinen verryttely 2. Liikkuvuus		

## Esimerkkiviikko 2

Kilpailukausi treeniviikko kahdella kilpailulla.

MA lepo	TI kilpailu	KE lepo	TO kova	PE lepo	LA valmistava	SU kilpailu
PK + omatoiminen korkeus treeni	Korkeus	Omatoiminen verryttely + lihashuolto	Lajitreeni	Lepo	Omatoiminen verryttely + lihashuolto	Keihäs, 800m
1. ver, aitakävelyt koordinaatiot 2. PK intervaleilla: 2x3x100m 75% käv./5min 3. Korkeuden askelmerkkijuoksut + hypyt x6-12kpl		1. Toiminnallinen verryttely 2. Liikkuvuus	1. Verryttely 2. Korkeuden vauhtijuoksut 3. Keihään heittäjä 4. Venyttelyt		1. Toiminnallinen verryttely 2. Liikkuvuus	