

VALMENNUSOHJE 2015-2016

PERUSKUNTOKAUSI 1

ESIMERKKIVIIKOT 40-43

Ikä: 11-15v

Kehitettävät ominaisuudet:

kestovoima, Kestävyys (nopeuskestävyyspohja / peruskestävyys), yleistaitavuus, passiivinen liikkuvuus

Ylläpidettävät ominaisuudet:

Nopeus, aktiivinen liikkuvuus

Esimerkkiviikko, kova viikko PK1 viikot 1-4

MA Kova	TI Kova	KE	TO Kova	PE	LA Palauttava	SU
Tekniikka PK 1,5h	Nopeus +kimmoisuus 1,5-2h	Lepo	Kestovoima 1,5-2h	Lepo	Lihaskunto 1h30min	Tekniikka
1. ver, aitakävelyt koordinaatiot 2. PK intervalleilla: 3x4x200m 65% käv./5min	1.Juoksukuntopiiri lämmittely + liikkuvuus 10-20min 2.Lyhyet loikat +kuulanheitot esim. 2ask. 5-loikka,pyt 30-40min 3.Nopeus ohjeen mukaan 20- 30min		1.Kuntopiiri alkuverryttely + aitakävelyt 2.Pitkät loikat/rappujuoksut 3.Jäähdyttely (esim. 4x100m hölkkä-100m kävely)		Omatoiminen: 1. Lihaskunto, oman kehon painolla "LUU:n kuntopiiri" 3kierrosta 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.

Esimerkkiviikko, Kevyt viikko

MA Kova	TI LEPO	KE Kova	TO LEPO	PE LEPO	LA Kova	SU LEPO
Tekniikka PK 1,5h	Lepo	Testaus	Lepo	Lepo	Kestävyystesti	Lepo
1. ver, aitakävelyt koordinaatiot 2. PK intervalleilla: 3x4x200m 65% käv./5min		1.Paikaltaan 20m 2.Lentävä 20m 3.PYT 4.JVE 5.Vauhditon pituus 6.2askeleen 5-loikka			1.Verryttely 2.Kestävyystesti 2- 4km	

PERUSKUNTOKAUSI 1

ESIMERKKIVIIKOT 44- 47

Ikä: 11v-15v

Harjoitteluviikot 5-8

Kehitettävät ominaisuudet:

kestovoima, Kestävyys (nopeuskestävyyssphoja / peruskestävyys), yleistaitavuus, passiivinen liikkuvuus

Ylläpidettävät ominaisuudet:

Nopeus, aktiivinen liikkuvuus , nopeusvoima

Esimerkkiviikko, kova viikko **PK1** viikot 5-8

Kestovoimaharjoittelussa otetaan käyttöön vapaat painot sisälle siirryttäessä.

MA	TI Kova	KE	TO LEPO	PE Kova	LA Palauttava	SU Valmistava
Tekniikka PK 1,5h	Laji + Määrokset 1,5h	Lepo	Yleistaitavuus, kestovoima 1,5h	Lepo	Lihaskunto 1h30min	Lajitreeni
1. ver, aitakävelyt koordinaatiot 2. PK intervalleilla: 3x4x200m 65% käv./5min	1.Kuntopiiri lämmittely + liikkuvuus 20´ 3. Kestovoima / levytankoharjoittelu voimatangolla / tangolla 40´ Esim. 3 kierrosta: - Rv+työntö 15-20x - Etunojapun. - Tempaus 10-15x - Selkäliike - Etukyyky+työntö 15-20x - Vatsaliike - Vauhtipunnerrus 15-20x 3. Määrokset 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" 3kierrosta 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.

Torstain nopeus

Viikko 5. Reaktiolähdöt 5x10m, 5x40m 95%

Viikko 6. 8x30m 3-pistelähdöt

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

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

Tiistain määrokset. (puntin jälkeen museolla)

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

Viikko 6. 8x200m / 3´ 1600m

Viikko 7. 12x200m / 2´ 2400m

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

VALMENNUSOHJE 2015-2016

Lajinomainen peruskuntokausi 6 viikkoa + Kvk 3 viikkoa + Hallikilpailukausi

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

11-15v viikot 48-3

Kehitettävät ominaisuudet: Nopeus, Nopeusvoima, Lajitaidot, Aktiivinen liikkuvuus

Ylläpidettävät ominaisuudet: Lihaskunto, kestävyys, nopeuskestävyys, yleistaitavuus

MA Kova	TI Kova	KE	TO LEPO	PE	LA Kevyt	SU
Tekniikka PK 1,5h	Nopeus / räjähtävä voima 2h	Lepo	Laji + Nopeus 1,5h	Lepo	Lihaskunto, lihashuolto Omatoiminen	Lajiharjoitus
1. ver, aitakävelyt koordinaatiot 2. PK intervalleilla: 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 (3aitaa kolmella askeleella)		Omatoiminen: 1. Lihaskunto, oman kehon painolla "LUU:n kuntopiiri" 3kierrosta 30s./liike	Lajikaruselli

Esimerkki kevyt viikko

MA Kova	TI LEPO	KE Kova	TO LEPO	PE LEPO	LA Kova	SU LEPO
Tekniikka PK 1,5h	Lepo	Testaus	Lepo	Lepo	Kestävyystesti	Lepo
1. ver, aitakävelyt koordinaatiot 2. PK intervalleilla: 3x4x200m 65% käv./5min		1.Paikaltaan 20m 2.Lentävä 20m 3.PYT 4.JVE 5.Vauhditon pituus 6.2askeleen 5-loikka			1.Verryttely 2.Kestävyystesti 2-4km	

Hallikilpailukausi viikot 4-10, 7 viikkoa: Kilpailut tahdittaa rytmitystä ja harjoitellaan NORMAALISTI kilpailuiden ehdoilla!

13-14v viikot 4-10:Kehitettävät: Maksiminopeus, kilpailutoiminta (valmistautuminen, kilpailuverryttelyt), lajitaito, nopeus- ja räjähtävä voima, aktiivinen liikkuvuus

Ylläpidettävät ominaisuudet: passiivinen liikkuvuus, lihaskunto

PERUSKUNTOKAUSI 2 8 viikkoa

PERUSKUNTOKAUSI 2

Ikä: 11-15v

Kehitettävät ominaisuudet:**Ylläpidettävät ominaisuudet:**Esimerkkiviikko, kova viikko **PK2**

ESIMERKKIVIIKOT 11-18

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

kestovoima, lihaskunto, Kestävyys (nopeuskestävyyspohja / peruskestävyys), lajitaitavuus, passiivinen liikkuvuus

Nopeus, aktiivinen liikkuvuus, yleistaitavuus

MA Kova	TI Kova	KE	TO LEPO	PE	LA Palauttava	SU
Tekniikka PK 1,5h	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 juoksulämmittely 2. Määräintervalli 3x4x120m /90'' / 4' 3. Kuntopalloheittely 4. Venyttelyt 5.Uinti	Lajikaruselli

KVK 2 ja kilpailukausi

Viikot 19-36, Pääasiallinen rytmi 2 kovaa 1 kevyt. Kovien viikkojen välillä pitää olla eroa. Pitää olla kerran kolmessa viikossa 1kpl todella kova treeniviikko.

Ikä: 11-15v
KVK-kaudella lajiharjoituksissa siirrytään kilpailuvauhtisiin suorituksiin. Voimaharjoittelu tässä ikävaiheessa on nopeusvoimaa ja räjähtävää voimaa oman kehon painolla tai 5-10% lisäkuormilla.

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

Ylläpidettävät ominaisuudet: Kestävyys, liikkuvuus, lihaskunto

Esimerkkiviikko

Viikko 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 1,5h	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 8x2-4aitaa lyhyellä välillä		Omatoiminen tai ohjattu: 1. Toiminnallinen juoksulämmittely 2. Määräintervalli 3x4x120m /90'' / 4' 3. Kuntopalloheittely 4. Venyttelyt 5.Uinti	1.Lajinomainen alkuverryttely 2.Lajiharjoitus, korkeus,seiväs 3.Lihaskuntopiiri

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 + lihahuolto	Kilpailut(pituus)	Kilpailut(aidat,kuula)
1.Verryttelylenkki, Lihahuolto 2.Kuulan mallailuja	1.Verryttely 2.Pituustreeni 3.4x60m 85% telineistä		1.Verryttely 2. Aitatreeni 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 korkeustreeni	Korkeus	Omatoiminen verryttely + lihahuolto	Lajitreeni	Lepo	Omatoiminen verryttely + lihahuolto	Keihäs, 800m
1. ver, aitakävelyt koordinaatiot 2. PK intervalleilla: 2x3x100m 75% käv./5min 3.Korkeuden askelmerkkijuoksut + hyppy x6-12kpl		1.Toiminnallinen verryttely 2.Liikkuvuus	1.Verryttely 2. Korkeuden vauhtijuoksut 3.Keihään heittäjä 4.Venyttelyt		1.Toiminnallinen verryttely 2.Liikkuvuus	