



Kausisuunnitelma

Kurssin nimi ja paikka: FitJudo, Tikkurilan urheilutalo

Treenipäivät ja kellon aika: Torstai klo 19:00-20:00

Kausi alkaa (pvm): 10.2.2022

Vastuuohjaaja(t): Paula Toroi

Apuohjaaja(t): Heli, Kati, Esa, Manta...

Kausi päättyy (pvm): 19.5.2022

Viikko	Päivämäärä	Ominaisuus	Painotus	Harjoitteet
6	10.2.	Kestävyys	Aloitus, kestävyys, alkutestit	<ul style="list-style-type: none">• Tutustaan tatamin pintaan• Testataan kuntoa
7	17.2.	Kestävyys	Jalat	<ul style="list-style-type: none">• Pitkiä keveitä sarjoja (min. 20 toistoa)• Tasapaino• Judollisia tasapainoliikkeitä
8	TALVILOMA (24.2.)		EI TREENEJÄ	EI TREENEJÄ
9	3.3.	Kestävyys	Kädet	<ul style="list-style-type: none">• Pitkiä keveitä sarjoja (min. 20 toistoa)• Millä kaikilla tavoilla voi liikkua eteenpäin tatamia pitkin
10.	10.3.	Kestävyys	Keskivartalo	<ul style="list-style-type: none">• Pitkiä keveitä sarjoja (min. 20 toistoa)• Horjutus
11	17.3.	Ketteryys	Liikenopeus jaloille	<ul style="list-style-type: none">• Liikenopeus tutulla liikkeellä• Ketteryysleikit• Kaverin liikkeen seuraamien
12	24.3.	Voima	Jalat	<ul style="list-style-type: none">• Sarjat lyhenevät (< 20 toistoa)• Otetaan kaveri lisäpainoksi• Kaveri vastustaa, voima utchikomi

13	31.3.	Voima	Kädet	<ul style="list-style-type: none"> • Sarjat lyhenevät (< 20 toistoa) • Otetaan kaveri lisäpainoksi • Kaveri vastustaa, voima utchikomi
14	7.4.	Voima	Keskivartalo	<ul style="list-style-type: none"> • Sarjat lyhenevät (< 20 toistoa) • Otetaan kaveri lisäpainoksi • Koko vartalon käyttö, mattovyörytykset, vastustetut horjutukset
15	Kiirastorstai (14.4.)			EI TREENEJÄ
16	21.4.	Nopeus	Koko kroppa	<ul style="list-style-type: none"> • Räjähäviä suorituksia • Rektionopeus • Kaverin liikkeeseen reagoiminen • Rektionopeus, eri merkki- eri liike • Räjähäviä yksittäisiä suorituksia, merkistä suoritus
17	28.4.	Anaerob.	Jalat	<ul style="list-style-type: none"> • Raskaita tehollisia sarjoja, hiit • Kisailuita
18	5.5.	Anaerob.	Kädet	<ul style="list-style-type: none"> • Raskaita tehollisia sarjoja, hiit • Kisailuita
19	12.5.	Anaerob.	Keskivartalo	<ul style="list-style-type: none"> • Raskaita tehollisia sarjoja, hiit • Kisailuita
20	19.5.	Kaikki	Koko kroppa	<ul style="list-style-type: none"> • Kaiken kattava rankka loppurutistus • Maratontreeni • Kertaus ja lopputestit
21	Helatorstai (26.5.)			EI TREENEJÄ