

VIIDEN VIIKON HARJOITUSOHJELMA YLEISURHEILU

(juniorivalmennus 12 – 14v, minivalmennettavat kevennettynä)

Viikot 1, 3 ja 5

maanantai	verryttelyjuoksu 2 – 3km + venyttely + koordinaatiot + portaat + pikajuoksu 10 x 100m/2min
tiistai	vauhtikestävyysjuoksu 10 – 20 minuuttia + lihaskunto / voima
keskiviikko	loikat ja hypyt yhteensä 50 – 100 ponnistusta + pikajuoksu 3 x 150m + verryttely
torstai	kevyt juoksulenkki 30 – 45 minuuttia
perjantai	ulkoliikuntaa (esim pyöräily) ja omia harjoituksia (voimistelu, pallottelu tms.) + heitot
lauantai	verryttely 2 – 3km + koordinaatiot + lihaskunto/kimmoisuus + juoksut 3x200m + 3x50m
sunnuntai	ulkoliikunta 1 – 2 tuntia (kävely, pyöräily, juoksu, pelailu, hyötyliikunta, retkeily ym)

Viikot 2, 4

maanantai	omatoiminen kevyt liikunta / lepo + venyttely
tiistai	kevyt juoksulenkki 5km
keskiviikko	pyöräily tai metsälenkki 60 minuuttia + kevyt liikkuvuusharjoitus + kyyrylähdöt
torstai	omatoiminen kevyt ulkoliikunta + heitot
perjantai	lepo / kehonhuolto / venyttely (kevyt esim pyöräily suositeltava)
lauantai	verryttely 2 – 3km + koordinaatiot + lihaskunto/kimmoisuus + juoksut 3x200m + 3x50m
sunnuntai	ulkoliikunta 1 – 2 tuntia (kävely, pyöräily, juoksu, pelailu, hyötyliikunta, retkeily ym)

venyttely: reiden etuosat, pohkeet, jalan takaosat, eteentaivutus, aitajuoksijan venytykset, lonkan venytys, lantion pyöritys molempiin suuntiin, kyljet, siltakaato, käsien pyörittelyt eteen-taakse-sivulle, ranteiden/sormien venytykset, sormista kiinni selän takana, olkapäiden pyörittely molempiin suuntiin, jalan heilautus sivulle ja eteen-taakse molemmat jalat, sekä omia venytyksiä 5 – 15 erilaista

koordinaatiot: hypähtely kädet heiluen, sivulaukka 3/3 puolen vaihto, ristiaskeljuoksu molemmat puolet, polvennostohyppely välihyppyllä, ravisteluhyppely (potku sivulle alas, ranteiden pyörittely), polvennostokävely, polvennostohyppely ilman välihyppyä, polvennostohyppely kämmenet yhteen reiden alapuolella, polvennostojuoksu etuperin, polvennostojuoksu takaperin, pakarajuoksu kantapää vartalon taakse, pakarakävely (kantapää vartalon alle), pakarajuoksu (kantapää vartalon alle, polvi nousee vaakatasoon), pakarajuoksu ylävartalo rentona, saksijuoksu lyhyt askel (keskity ponnistukseen pohjenilkka), saksijuoksu askelta pidentäen, potkukävely, potkuhyppely, polvennostojuoksu-tripling-polvennostojuoksu

- 20 – 40 metriä/liike, 1 – 3 sarjaa, palautus hölkkää, kävely tai hengityksen tasaaminen
- lantio ylös, polvi nousee vaakatasoon (90 asteen kulma), katse edessä, hartiat rentona, kädet toimivat tehokkaasti kuten juostessa

portaat: porrasjuoksu jalka/porras, porrasjuoksu molemmat jalat porraskosketus, tasatassu porras kerrallaan, tasatassu 2-3 porrasta kerrallaan (nopea), porras-aitajuoksu (joka kolmas porras yli jne), hypähtelyt portaissa, porraskävelyt takaperin ja kinkat ym tasapainoa vaativat

pikajuoksu: 90 => 98 %, palautuminen oman tunteen ja kunnon mukaan 1 – 4 minuuttia/veto, palautuksena joko hölkkä tai kävely lähtöpaikalle + sykkeen tasaaminen
vauhtikestävyysjuoksu: juoksijan kunnosta riippuen 2 – 4km hengästyttävää juoksua jossa pystyy kiristämään lopussa vauhtia (ei "kilpailu"),

▪ huom! tämä on yleisurheilijan ja pikajuoksijan harjoitus, kestävyysjuoksijoilla yleensä 4 – 8km

lihaskunto: 20 x istumaan nousu, 10 x linkkuveitsi, 2 x 15 x vino vatsa, 5 – 10 x riipuntavatsa ("puolapuu")nilkat tankoon tai helpotettuna, 20 x puolilinkkari, 20 x etunojapunnerrus, 10 x etunojapunnerrus vaikeutettu, 20 x etunojapunnerrus polvet maassa, lankku 60 sekuntia, 30 x hartiasoisonta/polokupyöräily, kuperkeikat eteenpäin ja taaksepäin, 15 x burpee, x-hyppely x 20, 50 x pohjenousu, 50 x päkiähyppely nilkka ojentaen varpaat koukistaen (yläasennossa), 15 x syväkyökky, 10 x pakarahyppely, 10 x polvet rintaan hyppely, leuanveto 1.5 kertaa maksimitoistomäärä kolmena sarjana (esim 3 x 6 jos maksimi on 12 jne), tonttuhyppely paikallaan x 20, sekä omia liikkeitä vaihtelevasti 5 – 10

- sarjoja 1 – 3

loikat ja hyppy: tasatassu, kinkka-loikka, intiaanihyppely, vauhtiloikka, 3-loikka, pituushyppy, saksihyppy riman/aidan yli, pudotushyppy portailta, aitahyppely, kinkka, vuoroloikka, juoksuloikka

yhdessä harjoituksessa esim 2 – 4 erilaista ja jokaisessa 20 – 80 ponnistusta (vaikkapa 4 x 5 x tasatassu + 4 x 2 x 10 x kinkka)

- jokaisessa harjoituksessa myös vauhdillisia loikkia

- aitajuoksuja jos mahdollista

heitot: yksinkertaisimmillaan vaikkapa tennispallon heitto seinään yhdellä kädellä-kiinniotto 2 x 100, tai kuntosallin ym painavan pallon molempien käsien heitot eri tavoin (pään yli eteen, jalkojen välistä eteen jne.)

liikkuvuus ja kyyrylähdöt: aitakävelyn tyyppiset harjoitteet, dynaaminen venyttely ja voimistelu, kyyrylähdöt ("telinelähtö ilman telineitä") sekä niiden sovellukset (lankusta lähtö, punnerruksista lähtö jne.)

ulkoliikunta ja kestävyys: voi olla kevyt juoksu 6 – 7min/km tai esim 1km juoksua/300m kävelyä/1km juoksua jne. Yhtäjaksoinen harjoituksen kesto 30 – 90 minuuttia kevyesti, syke nousee, muttei hengästy

Kaikki yleisurheilun lajiharjoitteet sekä koordinaatiot tehdään mahdollisimman oikealla suoritustekniikalla.

Laatinut Antti Nisonen