

YLEISVALMENNUKSEN OHELMA SYYSLUKUKAUSI 2026

Tiistai = Harjoitus A (7.lk/8.lk + liikuntaluokka 9.lk), toisen asteen urheilijat

Keskiviikko = Harjoitus B (9.lk + liikuntaluokka 8.lk), toisen asteen urheilijat

Valmentaja: Tero Pusa, teropusa@outlook.com, 050 364 7888

	RPE 4-5: Liikkuvuus, palautuminen
	RPE 6-7: Peruskuormitus, PK, yleisvoima
	RPE 7.5-8: Teho, anaerobinen kapasiteetti, nopeus
	RPE 8.5-9: Maksimi, testaus, voimakestävyysoprogressio

Peruskestävyys (vko 35-37)	pvm.	Tavoite: Aerobinen pohja, taloudellinen liikkuminen, peruskuormitus	Palkka
vko 35	Ti: 25.8.2026	B: Aerobinen peruskestävyys + kehonhallinta RPE 6 () A: Aerobinen kapasiteetti RPE 6.5 () B: Aerobinen kapasiteetti RPE 7 () A: Anaerobinen kapasiteetti RPE 7.5 () B: Anaerobinen kapasiteetti RPE 7.5 ()	Kostin puisto
vko 36	Ke: 26.8.2026		Kostin puisto
	Ti: 1.9.2026		Kostin puisto
	Ke: 2.9.2026		Kostin puisto
vko 37	Ti: 8.9.2026		Kostin puisto
	Ke: 9.9.2026		Kostin puisto
Liikkuvuus & Yleisvoima (vko 38-40)	pvm.	Tavoite: Perusliikkuvuus, kehonhallinta ja yleisvoiman tekninen pohja	Palkka
vko 38	Ti: 15.9.2026	A: Lihashuolto + liikkuvuus RPE 4 () B: Liikkuvuus + keskivartalon hallinta RPE 4-5 () A: Yleisvoima (perusliikkeet, kehonpaino) RPE 6.5 () B: Yleisvoima (tukilihaksisto, stabiileetti) RPE 7 () A: Yleisvoima (liikkeiden progressio) RPE 7 () B: Yleisvoima (tekniikan vahvistaminen) RPE 7.5 ()	Voimistelusali
	Ke: 16.9.2026		Voimistelusali
vko 39	Ti: 22.9.2026		Kuntosali
	Ke: 23.9.2026		Kuntosali
vko 40	Ti: 29.9.2026		Kuntosali
	Ke: 30.9.2026		Kuntosali
Taito & Nopeus (vko 41-44)	pvm.	Tavoite: Liikkumisen taidollinen pohja	Palkka
vko 41	Ti: 6.10.2026	A: Tasapaino + välineenkäsittely RPE 5.5 ( / ) B: Liikkumistaidot + kehonhallinta RPE 6 () A: Nopeus- ja voimantestaus RPE 8.5 () B: Nopeus- ja voimantestaus RPE 8.5 ()	Voimistelusali
	Ke: 7.10.2026		Voimistelusali
vko 42	Ti: 13.10.2026		Juoksusuora
	Ke: 14.10.2026		Juoksusuora
vko 43	19.-25.10.2026	SYYSLOMA	
vko 44	Ti: 27.10.2026	A: Reagointi + kiihdytys RPE 8 () B: Räjähävyys + lyhyet vedot RPE 8.5 ()	Juoksusuora
	Ke: 28.10.2026		Juoksusuora
Nopeus & Voimakestävyys (vko 45-48)	pvm.	Tavoite: Lihasnten voimantuotto nopeus ja voimakestävyyden perusta	Palkka
vko 45	Ti: 3.11.2026	A: Maksimaalinen liikenopeus RPE 8 () B: Kiihdytys + juoksutekniikka RPE 8.5 () A: Hermotus + impulssivoima RPE 8 () B: Hermotus + suunnanmuutokset RPE 8.5-9 () A: Liikkuvuus + palauttava RPE 4 () B: Lihashuolto + keskivartalo RPE 4 () A: Voimakestävyys (kiertoarjoittelu) RPE 8 () B: Voimakestävyys (kiertoarjoittelu) RPE 8 ()	Juoksusuora
	Ke: 4.11.2026		Juoksusuora
vko 46	Ti: 10.11.2026		Juoksusuora
	Ke: 11.11.2026		Juoksusuora
vko 47	Ti: 17.11.2026		Voimistelusali
	Ke: 18.11.2026		Voimistelusali
vko 48	Ti: 24.11.2026	A: Voimakestävyys (kiertoarjoittelu) RPE 8 () B: Voimakestävyys (kiertoarjoittelu) RPE 8 ()	Kuntosali
	Ke: 25.11.2026		Kuntosali
Voimakestävyys & Testaus (vko 49-51)	pvm.	Tavoite: Voimakestävyyden perusta kestävyyso- ja nopeusvoimatestit	Palkka
vko 49	Ti: 1.12.2026	A: Voimakestävyys (progressio) RPE 8 () B: Voimakestävyys + kehonhallinta RPE 8.5 () A: Voimakestävyys (kokonaiskuorma) RPE 8 () B: Voimakestävyys (liikeparit) RPE 8.5 () A: Kestävyyden testaus RPE 8.5 () B: Kestävyyden testaus RPE 8.5 ()	Kuntosali
	Ke: 2.12.2026		Kuntosali
vko 50	Ti: 8.12.2026		Kuntosali
	Ke: 9.12.2026		Kuntosali
vko 51	Ti: 15.12.2026		Palloiluhalli
	Ke: 16.12.2026		Palloiluhalli