

D JA C – IKÄISTEN HARJOITTELUOHJEITA OMAN KEHON PAINOLLA TAPAHTUVIN VOIMAHARJOITUKSIN SEKÄ AEROBIAN KEHITTÄMISEEN

Fyysisen harjoittelun tavoitteena on kehittää lähinnä keskivartalon lihaksistoa ja kestävyyskuntoa.

HARJOITUSOHJELMAT:

Hyppelyt:

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 1. vuoroloikka | 6 x 10 / kävelypalautus/ matala teho |
| 2. vuorokinkka (vas-vas-oik-oik) | 4 x 6+6 /matala teho |
| 3. kinkkaus | 5 x 10 +10 |
| 4. naruhyppely | 3 x 60 |
| 5. polvet rintaan hyppy aidan yli
(matala aita 30- 40 cm) | 10 x 6 |



Tavoitteena kimmoisuuden ja hyppelykestävyyden kehittäminen.

Kehittää samalla jalkojen nopeaa voimantuottoa.

Palautukset 1 min / liikkeiden välillä 3 min.

Alkuun n. 15min juoksua ja lyhyet, n. 5-10s kestävät venytykset. Loppuverryttelyksi n. 15min juoksua + pidemmät n. 20-30s kestävät venytykset.

Yleisvoima

- | | |
|--|-------------------------------|
| 1. Kyykky keppi niskassa | 3x20 |
| 2. Punnerrus | 3x10 |
| 3. Lantion nosto selinmakuulla yksi jalka maassa | 3x20 (10v + 10o) |
| 4. Dippi penkillä | 3x10 |
| 5. Kaarijännitys | 3x20 |
| 6. Yleisliike (etunojasta kyykkyy ja hyppy ylös) | 3x10 |
| 7. Alavatsa | 3x25 |
| 8. Rinnalleveto kepillä | 3 x 20 |
| 9. Istumaan nousu ilman tukea | 3x20 (10 suoraan 10 kiertäen) |
| 10. Pohkeille nousu keppi hartioilla | 3 x 20 |
| 11. Polvet rintaan hyppy | 3 x 10 |

- Tehdään kuntopiirinä 3 kierrosta.
- Kiertoharjoitus, siirry liikkeestä toiseen joka sarjan jälkeen.
- Palautukset kierroksen jälkeen 2 min
- Alkuun n. 15min juoksua ja lyhyet, n. 5-10s kestävät venytykset. Loppuverryttelyksi n. 15min juoksua + pidemmät n. 20-30s kestävät venytykset.

Keskivartalovoima

1. Körpperi ilman jalkojen nostoja (= Hoover) 2x1min/palautus 1min
 2. Vatsarutistukset jalat ylhäällä x 30
 3. Punnerrus x10
 4. Vartalon pito etukyynärnojassa jalan kierrolla koukussa kylkeen x 20 kiertoa / jalka
 5. Lantion nosto selin makuulta, jalat yhdessä x 20
 6. Uimarin selät x 40
 7. Linkkarit 2 x 15
 8. Kyljellä maaten rauhallinen jalan vienti eteen x 20 / jalka (uloshengitys eteen viennissä, sisään hengitys jalan palauttamisen aikana)
 9. Polkupyöräasennosta jalan vienti pään taakse vuorojaloin 20 kpl
 10. Konttausasennossa vastakkaisen käden ja jalan nosto ylös x 40 (20 + 20)
 11. Lonkan ojennus konttausasennosta jalka suorana taakse x 20 / jalka
 12. Kylkimakuulta polvennosto lähelle rintaa ja takaisin x 20/jalka
 13. Selin makuulla jalkojen vienti suorana puolelta toiselle x20
 14. Lantionnosto selin makuulta toinen jalka ylhäällä x 15/jalka
- Alkuun n. 15min juoksua ja lyhyet, n. 5-10s kestävät venytykset.
 - Liikkeitä yksi kierros.
 - Loppuverryttelyksi n. 15min juoksua + pidemmät n. 20-30s kestävät venytykset.

Voimaharjoituksissa on tavoitteena kehon yleisvoiman ja erityisesti keskivartalon voiman kehittäminen vastaamaan lentopalloissa erityisesti hyppyissä, niiden alastuloissa sekä puolustamisessa vaadittavaa voimatasoa. Tavoitteena on myös valmistaa kehoa tuleviin lisäpainoilla tapahtuviin voimaharjoituksiin voimatasoa lisäämällä ja painonnostotekniikoita opettelemalla. Lisänä voimaharjoituksissa on aerobisia osia alku- ja loppuverryttelyissä tavoitteena yleiskestävyyden kehittäminen.

Juoksulenkit:

45 min tasavauhtista juoksua sellaisella vauhdilla, että pystyt puhumaan (PPP=pitää pystyä puhumaan).
Syke n. 150-170krt/min.
Juoksun jälkeen hyvä venyttely.

Tavoitteena parantaa urheilijan hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä niitä huoltavien järjestelmien ominaisuuksia. Hyvä peruskestävyys on urheilijan tärkeimpiä ominaisuuksia myös lentopalloissa ja se mahdollistaa nopeamman palautumisen tehoharjoittelusta sekä näin mahdollistaa tehoharjoittelun ja myös lajiharjoittelun määrän pitämisen menestykseen tarvittavissa lukemissa.

Joka viikko kokonaisliikunnan määrän tulisi olla vähintään 20 tuntia.

Käytä näitä ohjelmia omalla ajallasi lisätäksesi harjoitusmäärääsi menestystä vaativalle tasolle.

Näitä ohjelmia tehdessäni olen käyttänyt pohjina Lentopalloliiton valmennuspäällikön Pertti Honkasen, -00 tyttöjen päävalmentajan Heikki Kososen ja Tampereen Pyrinnön yleisurheiluvallmentajan Marjukka Suihkon ohjelmia.