



# GPS-DATA

VALMENNUKSEN TUKENA

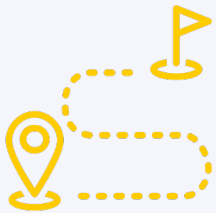


# SISÄLTÖ



1

LÄHTÖTILANNE



2

DATAN  
HYÖDYNTÄMISPROSESSI



3

YHTEENVETO



# LÄHTÖTILANNE

SIIRTYMINEN CATAPULT – SEURANTAJÄRJESTELMÄÄN KAUDELLA 2024.

- HALUTTIIN ENEMMÄN INFORMAATIOTA
- ISOMMAT RESURSSIT MAHDOLLISTI HANKINNAN

PÄÄHUOMIOT AIKAISEMMASTA KAUESTA

- DATAN KERÄÄMINEN JA ANALYSOINTI ”IRRALLINEN” VALMENNUSPROSESSISTA
- POISSAOLOPÄIVIÄ LIHASVAMMOJEN VUOKSI PALJON KAUDELLA 2023



# DATAN HYÖDYNTÄMISPROSESSI



MITTARIT JA  
TAVOITTEET

Päivä	Maanantai	Tiistai	Keskkölkko	Torstai	Perjantai	Lauanantai	Sunnantai
PK	PK-2, PK-5	PK-4	PK-3	PK-2	PK-1	PK	PK-1
WFS	3-2 / 4-2	5-4	4-3	3-2	2-1	1-0	0-0
TK							
TD	3500m	5000m	7000m	8000m	10 000m	12 000m	15 000m
VHK	0m	500m	700m	800m	1000m	1200m	1500m
Sprink	0m	150m	180m	200m	250m	300m	350m

HARJOITTEIDEN  
SUUNNITTELU



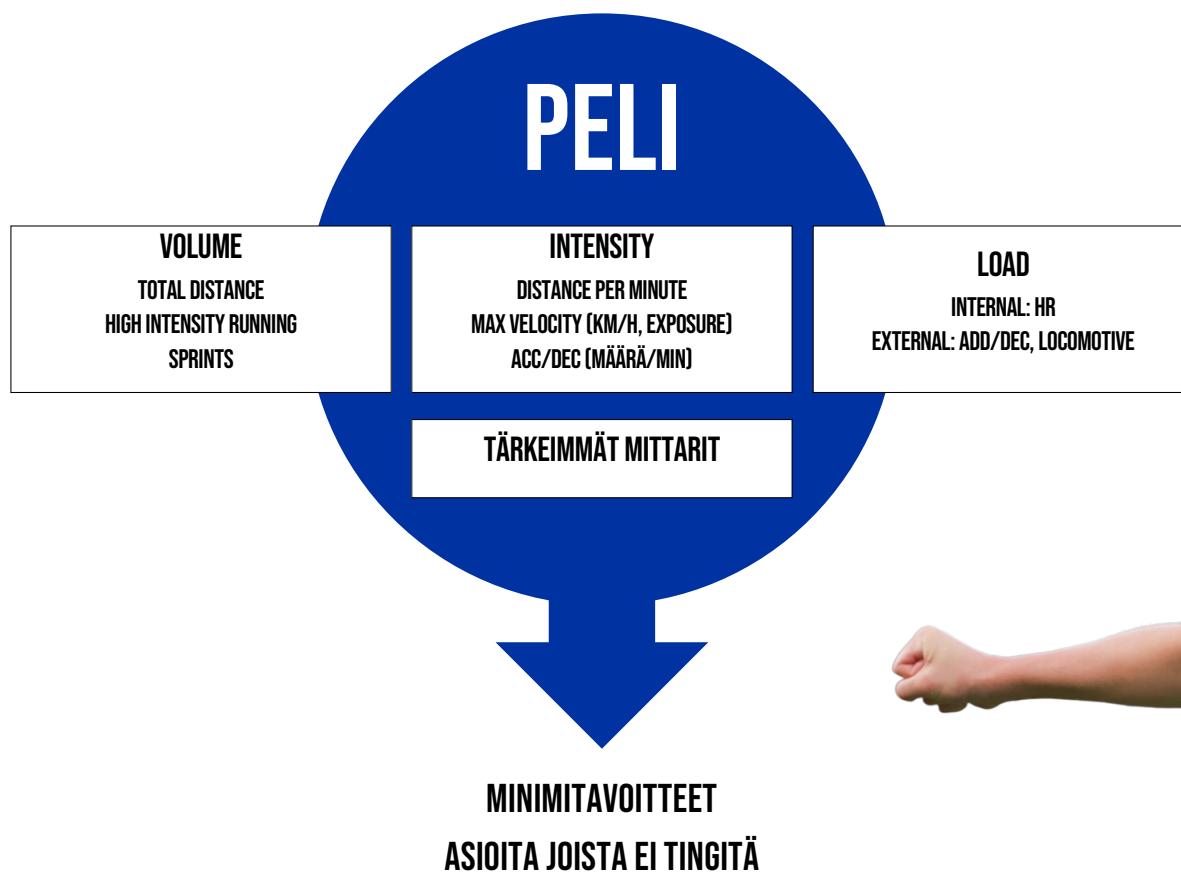
TOTEUTUS JA  
LIVESEURANTA



RAPORTOINTI JA  
ANALYSOINTI








# MITTARIT JA TAVOITTEET




# MITTARIT JA TAVOITTEET

VIIKKO-TAVOITTEET

PÄIVÄTAVOITTEET						
MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
MD+2 / MD-5	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	MD	MD+1
2-3 / 4-8	5-8	9-10		2-3	10	
						
TD 3500M	5000M	7000M		3500M	10 000M	
HIR 0M	500M	700M		300M	500M	
SPRINTS 0M	150M	150M		100M	150M	
	RUNNING TECHNIQUE	COD		XXXX		
XXXX	MAX VELOCITY	VO2MAX		MAX VELOCITY		
Isometrics	Eccentric loading	Lower body maximum strenght	Upper body maximum strenght	Low / High plyometrics	Stability	

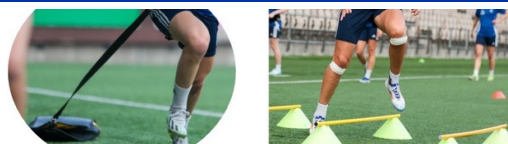


# SUUNNITTELU JA MITTARIT

TIISTAI
MD-4
5-8

5000M
500M
150M
RUNNING TECHNIQUE
MAX VELOCITY

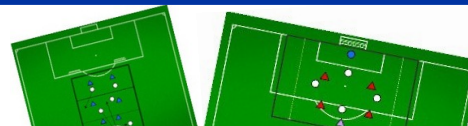


## SISÄLLÖN SUUNNITTELU



### PRE-WORKOUT

MITKÄ HARJOITTEET KEHITTÄVÄT VALITTUA OMINAISUUTTA?



### LAJIHARJOITTEET

MINKÄLAISET HARJOITTEET JA ALUEET TUKEVAT TAVOITTEITA?

### (TOP UPS)

MITÄ EXTRA JUOKSUJA TÄYTYY SUORITTAAM, ETTÄ TAVOITE  
SAAVUTETAAN?

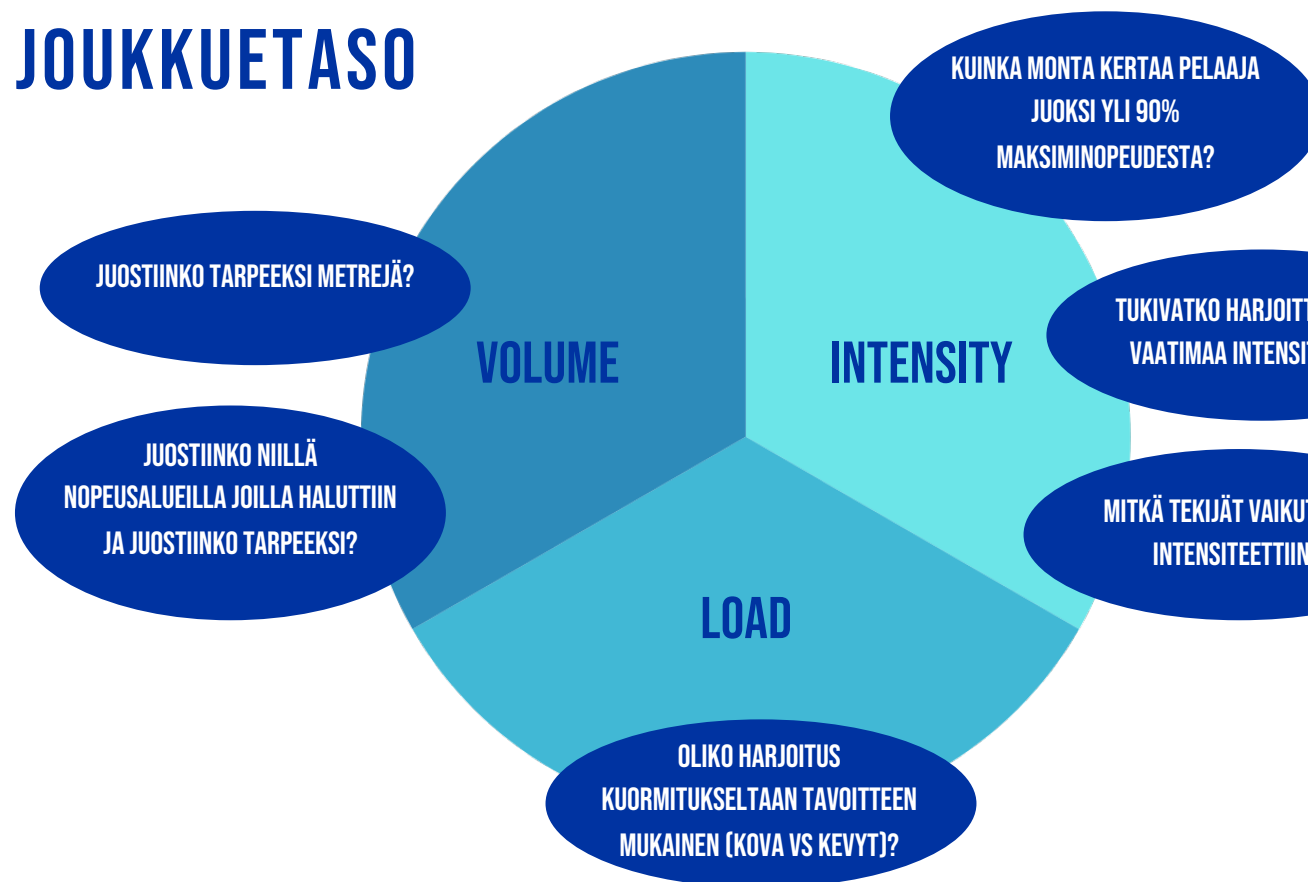


# VALMENNUS JA LIVESEURANTA



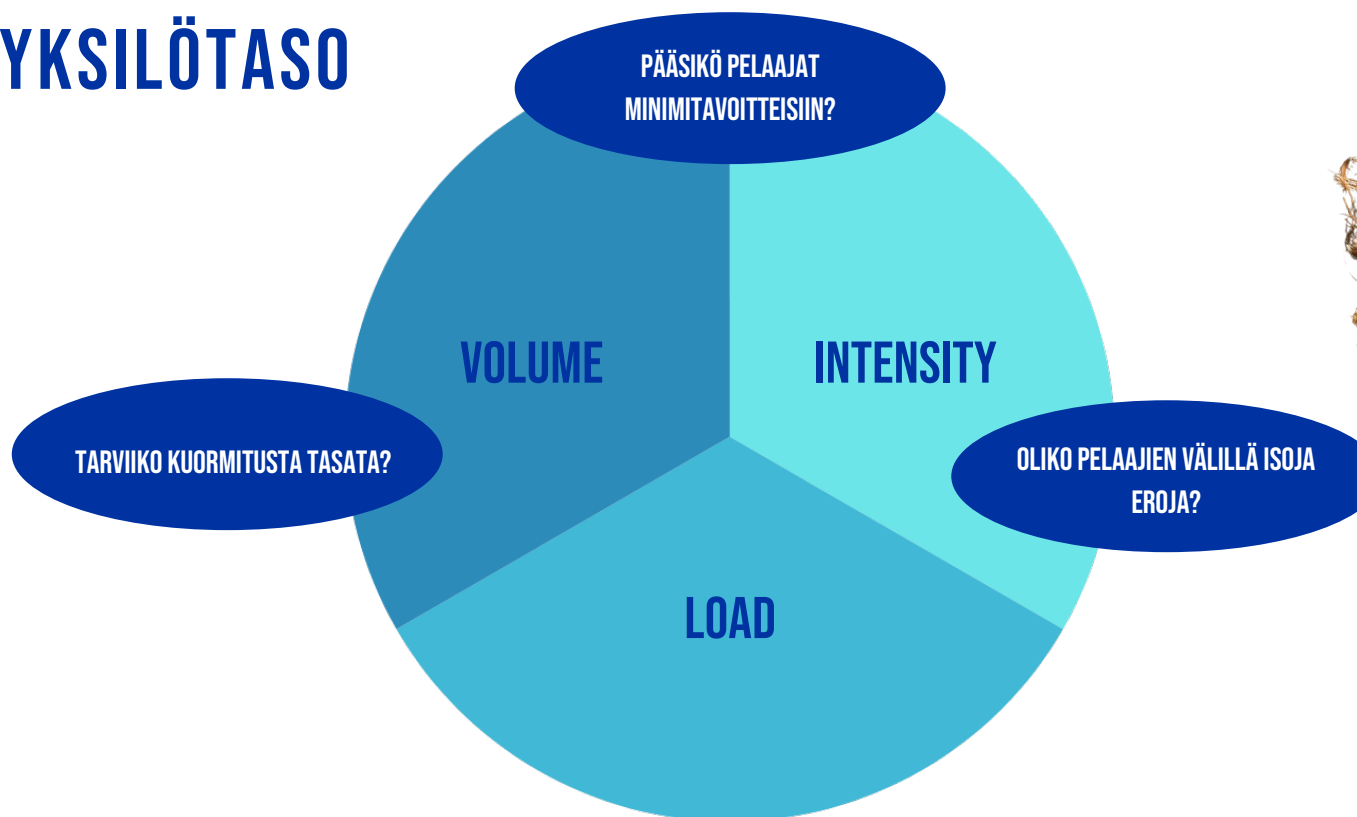
# RAPORTOINTI JA ANALYSOINTI

## JOUKKUETASO



# RAPORTOINTI JA ANALYSOINTI

## YKSILÖTASO



# GPS DATA MAHDOLLISTI



**VALMENNUSTIEDON LISÄÄMISEN  
HARJOITTELUSTA JA PELAAMISESTA**



**PELAAJIEN KEHITTÄMISEN**



**PELIEN VOITTAMISEN**



# KIITOS!

