

**Harjoittelun jaksoittainen kauden aikana  
Esimerkki harjoittelun rytmittämisestä  
Keski-Suomen Erotuomarikerho**

|                  | <b>Kestävyys</b>  | <b>Voima</b>   | <b>Nopeus</b>   |
|------------------|---|--|---|
| <b>Tammikuu</b>  | <p>* PK (&gt;) 2-3 krt viikkoon 1-2 h tai lyhyempinä pätkinä useammin.<br/>Peruskunnon luontfi kisakautta varten!<br/>VK-MK 1-2 krt viikossa ylläpitävänä esim. pelit, vauhtileikkelyt tai reippaat-kovat lenkit.</p> | <p>* Lihaskestävyyttä 1-2 krt viikossa. Maksimi- tai perusvoimaa 0-1 krt viikossa.</p> | <p>* PK-lenkkien sekaan lyhyitä spurttieja mäkeen, tasaisella tai sähkökät pallopelit.</p>                            |
| <b>Helmikuu</b>  |   |  |   |
| <b>Maaliskuu</b> |   |  |   |
| <b>Huhtikuu</b>  | <p>* PK:n ylläpito 1-1,5 h lenkeillä 1-2 krt viikossa tai useammilla lyhyillä 15-45 min verryttelyillä.<br/>* VK-<br/>MK: pelit tai vauhtileikkelyt 30-90 min 2-3 krt viikossa.</p>                                   | <p>* Nopeusvoimaa 1-2 krt viikossa. Lihaskestävyyttä 0-1 krt viikossa.</p>             | <p>* PK-lenkkien sekaan tai omina harjoituksina esim. 10 x 50 m tai 15 x 30 m sähkökät vedot kävelypalautuksella.</p> |
| <b>Toukokuu</b>  |   |  |   |
| <b>Kesäkuu</b>   |   |  |   |
| <b>Heinäkuu</b>  | <p>* Lihaskunnon ylläpitoa 1-2 krt viikossa joko lihaskestävyys, perusvoima- tai nopeusvoimaharjoitteluna vaihdellen.</p>   | <p>* Pelit + PK-lenkin seassa olevat lyhyet vetopätkät</p>                             |   |
| <b>Elokuu</b>    |   |  |   |
| <b>Syyskuu</b>   |   |  |   |
| <b>Lokakuu</b>   |   |  |   |