



EROTUOMAREIDEN
YLIMENOKAUDEN
HARJOITTELU

Vantaa 18.11.2007



AVAINSANAT

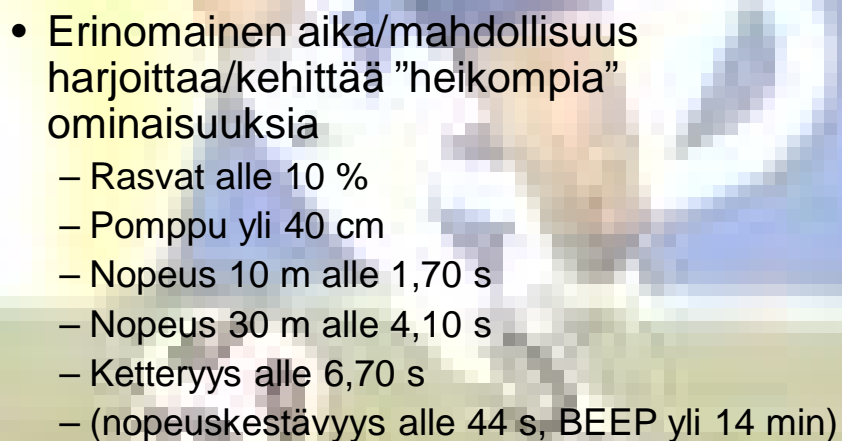
- Monipuolisuus
- Aerobisuus
- Rasituksen ja levon suhde

- Vertaa harjoittelua pelikauden aikana – ei tarvetta kuntohuippuihin



HARJOITTELUSTA

- Kuntopiiri 2 – 3 krt/vko (kestovoima, maks.voima, nopeusvoima)
- palauttava/huoltava lenkki 1 krt/vko (60-90 min, syke maks 150)
- Korvaavat harjoitukset lenkin (60 min) lisäksi/sijaan 2 – 3 krt/vko
 - Tennis
 - Squash
 - Sulkapallo
 - Uinti
 - Kuntosaliharjoittelu
 - Spinning
 - Pilates
 - jne

- 
- Erinomainen aika/mahdollisuus harjoittaa/kehittää ”heikompia” ominaisuuksia
 - Rasvat alle 10 %
 - Pomppu yli 40 cm
 - Nopeus 10 m alle 1,70 s
 - Nopeus 30 m alle 4,10 s
 - Ketteryys alle 6,70 s
 - (nopeuskestävyys alle 44 s, BEEP yli 14 min)



Esim viikko-ohjelmasta

MA lenkki 60 min/korvaava harjoitus +
kuntopiiri

TI -

KE lenkki 60 min/korvaava harjoitus

TO kuntopiiri (+ korvaava harjoitus)

PE -

LA palauttava/huoltava lenkki 60-90 min
(syke maks 150) (+ kuntopiiri)

SU -

- 
- Punnitus 1 krt/vko
 - Testit 1/08, ei tarvitse harjoitella testiä varten!

Esim kuntopiiriharjoittelusta

- Alkuveryttelynä lenkki 60 min/korvaava harjoitus + venyttely 10 min
- Talja niskan taakse
- Vatsat
- Rinnalleveto
- Selkälihakset
- Jalkakyykky/-prässi
- Vatsat
- Punnerrus niskan takaa
- Selkälihakset

... Esim. kuntopiiriharjoittelusta

- Askelkyykky
- Punnerrukset (+ nopeat askellukset penkille)
- Jalkakyykky
- Naruhypyt
- Loppuveryttelynä fillari 5 min + venyttely 15-20 min