

LEIRI 1

7.-9.lk (sama sisältö, vaatimustasoa muutetaan)

Leiri 1: KESTOVOIMA - alavartalon ja keskivartalon voima sekä hallinta

Teema: Hermo-lihasjärjestelmää aktivoiva lämmittely, alavartalon ja keskivartalon voima ja hallinta (jatketaan maanantaina aloitettua teemaa progressioiden kautta - välineet mukaan)

Tavoite: Urheilija ymmärtää mitä kestovoimaharjoittelu on. Lisäksi urheilija osaa soveltaa harjoittelua ja ymmärtää mihin täytyy kiinnittää huomiota ala- ja keskivartalon voiman sekä hallinnan yleisimmissä harjoitteissa. Urheilija oppii harjoitteiden liiketekniikat ja osaa suorittaa harjoitteet itsenäisesti ja turvallisesti.

Välineet: eripainoiset kahvakuulat, kepit

HUOM, suunnitelma on suuntaa antava ja on sitä sovellettava ryhmän koon ja tilojen mukaan.

1. ALUSTUS (n. 15min)

Miksi voimaharjoittelua?

Lasten ja nuorten voimaharjoittelu
kehittää taitoja ja edistää terveyttä



Hyödyt

Harjoitettavuus	Voima kehittyy lapsuudesta alkaen monipuolisen voimaharjoittelun seurauksena.
Suorituskyky	Voimaharjoittelu kehittää fyysisiä ominaisuuksia ja motorisia perustaitoja.
Vammojen ehkäisy	Oikein toteutettu voimaharjoittelu ehkäisee urheiluvammoja.
Hyvinvointi ja terveys	Voimaharjoittelulla on suotuisia vaikutuksia kehon koostumukseen, luuston terveyteen, sairauksien ehkäisyyn ja psyykkiseen hyvinvointiin.

Huomioi nämä



FREKVENSSSI
2-3 kertaa viikossa, ei peräkkäisinä päivinä

BIOLOGINEN IKÄ & KASVUVAIHE

Kevennä herkästi kuormitusta nopean kasvun vaiheessa. Painota tekniikka-, koordinaatio- ja liikkuvuusharjoittelua.

INTENSITEETTI & VOLYYMI

Aloita voimaharjoittelu matalalla intensiteetillä:
- alle 60 % 1 RM:sta
- kertavolyymi 1-2 sarjaa
- toistoalue 5-20 toistoa.

Hyvällä suoritusmekaniikalla, asiantuntevassa ohjauksessa toteutettu voimaharjoittelu on turvallista ja kehittävää.

Asiantuntijat: Viitanen W, Leppänen M.

terveurheilija

KESTOVOIMA	
VOIMAKESTÄVYYS Harjoittelu lisäpainoilla	LIHASKESTÄVYYS Harjoittelu omalla kehonpainolla
HARJOITTELUN VAIKUTUSKOhteet	
<ul style="list-style-type: none">Anaerobinen kestävyysKestovoima	<ul style="list-style-type: none">Aerobinen kestävyysLihaskunto
HARJOITTELUN OMINAISPIIRTEET	
<ul style="list-style-type: none">Kesto 10-30 s / sarjaToistot 12-20Kuorma 20-50 % tai kehonpainoPalautus 1:1Kohtalaisen maitohapollinenSuoritustempo nopea ja syklinen	<ul style="list-style-type: none">Kesto 30-120 s / sarjaToistot 20-100Oma keho, kuntopallo; 0-20 % lisäkuormaPalautus 1:1Lievästi maitohapollinenSuoritustempo rauhallinen ja hallittu
HARJOITUSMENETELMÄT	
<ul style="list-style-type: none">Levytanko, laitteet, ylämäkiPaikkaharjoittelu	<ul style="list-style-type: none">Kuntopiirit, kuntopallo, painoliiviKiertoharjoittelu

2. ALKULÄMMITTELY (n. 15 min)



- a) Liikkuminen ympäri tilaa (ristiin-rastiin), läpsystä vaihto seuraavaan (ohjaaja ohjeistaa aina seuraavan harjoitteen, alla olevia voi soveltaa), 5min (sykkeennosto, havainnointi, dynaaminen liikkuvuus, hallinta):

- Kevyt juoksu etuperin
- Punnerruksen yläasento + 10-15s pito
- Vuorohyppely etuperin
- Rauhallinen / venyttävä karhukävely
- Kevyt juoksu takaperin
- Kävely lankkuun + kyykkyhyppy + rintarangan avaukset -kombinaatio
- Vuorohyppely takaperin
- Rapukävely etu- tai takaperin
- Burpee (yleisliike) x 6

- b) Rivissä:

Dynaaminen liikkuvuus ja keskivartalon aktivointi

- a) Ankkakävely + joka 4. askeleen jälkeen lonkan sisäkierto (kosketus lattiaan) 1+1 ja rintarangan kierto (käsi kohti kattoa) 1+1
- b) (Mittarimato + kyykkyhyppy + lattiaistunta jalat suorana + takaisin kyykkyyn ilman käsien avustusta / kevyt avustus tarvittaessa) x 5
- c) Hyljekävely (kengät pois) + jos helppo, niin planche-etunojassa

- c) Hyppy ja hermotus:

- a) Hyppelyt eteen-taakse (kahdella jalalla), 10s
- b) Sivuhyppelyt kahdella jalalla, 10s

3. VOIMAOSIO (jatkoa maanantain kehonpainovoimaosiosta) (n. 20 min)

- a) Lyhyt kertaus kehonpainokyykyn tekniikasta (käyty maanantaina), 2 x 8.
-kerrataan liikemallin pääpointit

Maljakyykky kahvakuulalla (1 kuula / pari, toinen tekee, toinen lepää)

-7lk yksi kuula keskellä / eturäkissä (haastaa keskivartaloa)

-8.-9.lk yksi kuula keskellä / eturäkissä (haastaa keskivartaloa) + voi kokeilla kaksi kuulaa eturäkissä (voivat olla eripainoisia, jolloin haastaa keskivartaloa enemmän)

- b) Yhden jalan maastaveto (jatkoa maanantailta)
 - keskittyminen lantiosaranan käyttöön, lapatuki
 - kevyt kahvakuula käteen (vasen jalka maassa + kuula oikeassa kädessä ja päinvastoin)
- c) Valakyykky
 - kepillä 2-3 x 6, oteleveyttä vaihtaen
 - jos kepillä menee hyvin ja liikkuvuus/hallinta sallivat, niin kokeilu yksi kevyt kahvakuula pään yläpuolella (käden pysyttävä täysin suorana, lavan hallinta), 2 x (5+5)

Jonoissa

Keskittyminen lantion- ja polvenhallintaan:

- d) Yksi kahvakuula eturäkissä -askelkyykkävely eteen
- e) Kaksi kahvakuulaa eturäkissä (voivat olla eripainoisia) -askelkyykkävely eteen
- f) Yksi kahvakuula pään yläpuolella -askelkyykkävely (vaihtaa kättä puolesta välissä, keskity lavan hallintaan, käden pysyttävä suorana)

4. LOPPUHARJOITUS (ohjeistus + 10min työtä)

Pareittain: valitkaa tältä tunnilta kaksi harjoitetta, jotka haluatte viedä mukanaan omaan arkiharjoitteluun (tuntui hyödylliseltä, haastavalta tms.). Tarvittaessa kahvakuulat / kepit käyttöön (valituista harjoitteista riippuen).

2 kierrosta, toinen tekee, toinen lepää:

3min työtä:

Juoksu etuperin (salin päähän) + 8 x harjoite 1 + juoksu takaisin
Vaihto aina läpsystä

1min lepo

3min työtä:

Juoksu takaperin (salin päähän) + 8 x harjoite 2 + juoksu takaisin
Vaihto aina läpsystä

1min lepo

2min (molemmat tekevät yhtä aikaa)

Juoksu etuperin (salin päähän) + 8 x harjoite 1 TAI 2 (saa vaihdella) + juoksu takaisin

5. KERTAUS JA HARJOITUKSEN YHTENVETO (5min)

- Kerrataan tunnin tavoite ja alustuksen ydinkohdat
- Muistutetaan urheilijoita siitä, mistä harjoituksen sisältö löytyy (<https://www.kisakallio.fi/urheilu/ylakoululeiritys/asiantuntijasisallot-kaudella-2024-2025-ja-huoltajien-materiaali.html>) HUOM. Keskiviikon voimaharjoituksen 1-2 diaa löytyy treenin sisällöstä.
- Muistutus, että aina mennään tekniikka edellä - tekniikka ja hallinta kuntoon ennen painojen lisäämistä

- Omatoimiharjoitteluun monipuolisuutta ja vaihtelua (erilaiset liikevariaatiot, progressiivisuus, monipuolista kehonpainon / välineiden käyttöä jne.) → lopputreeniin valittu harjoite mukaan omaan arkiharjoitteluun