

## LEIRI 2

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

#### Leiri 2: MAKSIMIVOIMA - ylävartalon ja keskivartalon voima ja hallinta

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

**Tavoite:** Urheilija ymmärtää mitä maksimivoimaharjoittelu on ja koska voidaan siirtyä kevyemmistä kuormista suurempiin. Lisäksi urheilija osaa soveltaa harjoittelua ja ymmärtää mihin täytyy kiinnittää huomiota ylävartalon ja keskivartalon yleisimmissä harjoitteissa. Urheilija oppii harjoitteiden liiketekniikat ja osaa suorittaa harjoitteet itsenäisesti ja turvallisesti.

**Välineet:** eripainoiset kahvakuulat

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

#### 1. ALUSTUS (n. 15min)

- Miksi voimaharjoittelua (**harjoitettavuus, suorituskyky, vammariskin pienentäminen, hyvinvointi sekä terveys**)?
- Mitä maksimivoimaharjoittelu on? Harjoittelun vaikutus? Harjoittelun toteutus? Harjoitusmenetelmä? Milloin voidaan siirtyä maksimivoimaharjoitteluun (**kestovoimaharjoittelun jälkeen, kun tekniikka on riittävän hyvä ja harjoittelua voidaan pitää turvallisena**)?

### Lasten ja nuorten voimaharjoittelu

kehittää taitoja ja edistää terveyttä

#### Hyödyt

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

#### Huomioi nämä

**FREKVENSSI**  
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:stä  
- kertavolyymi 1-2 sarjaa  
- toistoalue 5-20 toistoa.

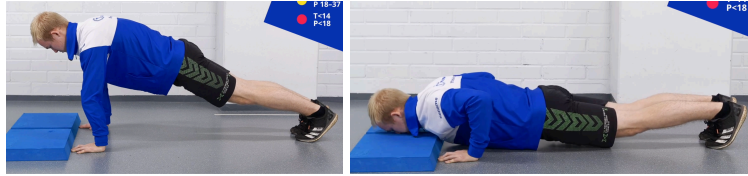
Hyvällä suoritustekniikalla, asiantuntevassa ohjauksessa toteutettu voimaharjoittelu on turvallista ja kehittävää.

Asiantuntijat: Viitanen W, Leppänen M. **terveurheilija**

MAKSIMIVOIMA		
HERMOSTOLLINEN MAKSIMIVOIMA ("maksimivoima")	HERMOSTOLLIS-HYPERTROFINEN MAKSIMIVOIMA	HYPERTROFINEN MAKSIMIVOIMA ("perusvoima")
HARJOITTELUN VAIKUTUSKOHEET		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tahdonalainen</li><li>• Nopea hermotus</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nopeat ja hitaat lihassolut</li><li>• Nopea hermotus ja lihasmassa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nopeat ja hitaat lihassolut</li><li>• Lihasmassa</li></ul>
HARJOITTELUN OMINAISPIIRTEET		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kesto 1-5 s / sarja</li><li>• Toistot 1-3</li><li>• Kuorma 90-100 %</li><li>• Palautus 3-5min</li><li>• "Maitohapoton"</li><li>• Maksimikuorma</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kesto 6-12 s / sarja</li><li>• Toistot 3-6</li><li>• Kuorma 80-90 %</li><li>• Palautus 2-4 min</li><li>• Maitohapollinen</li><li>• Pyrkimys sarjamaksimiin</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kesto jopa 30 s</li><li>• Toistot 6-12</li><li>• Kuorma 50-80 %</li><li>• Palautus 1-3 min</li><li>• Maitohapollinen</li><li>• Pyrkimys maksimitoistoihin</li></ul>
HARJOITUSMENETELMÄT		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Lisäpainot</li><li>• Vakioistot, pyramidi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lisäpainot</li><li>• Vakioistot, pyramidi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lisäpainot, "bodaus"</li><li>• Vakioistot, pyramidi</li></ul>



- 1) harjoitettavuuskartoitus ohjeistus: asetutaan päinmakuulle, peukalot hartioiden leveydellä ja tasolla, muut sormet eteenpäin ja jalat yhdessä, ojennetaan käsivarret vartalon pysyessä suorana. Laskeudutaan alas siten, että kädet ovat n. 90 asteen kulmassa, nenä koskettaa voimistelumattoa (paksuun 4–6 cm). Punnerrus suoritetaan merkistä 5 s välein (harjoitettavuuskartoitus)



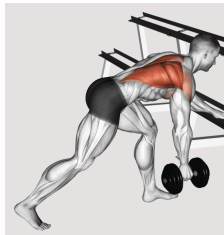
2)

- b) Pystypunnerrus yhdellä kahvakuulalla 3 x (5+5)

- kahvakuulat pareittain (toinen tekee, toinen palauttelee)
- käydään tekniikka läpi
- keskittyminen keskivartalon hallintaan → pakarat ja alaselkä
- liikelaajuus: työnnetään painopisteen päälle (ojentaja lähellä korvaa), hartialinja suoraksi (ei jätetä painoa eteen → käydään samalla liikkuvuuden merkitys voimaharjoittelussa)

- c) [Kulmasoutu yhdellä kahvakuulalla](#) TAI [kulmaveto](#) (mikäli on mahdollista olosuhteen puolesta eli STC)

- seisten, vapaana oleva käsi voi olla tukena polven päällä:



○

- Kulmaveto (vain pienten ryhmien kanssa sopivassa tilassa, muuten kulmasoutu):



○

- Tangon korkeus lattiatasosta noin 105 cm. Urheilija asettuu tangon alle ja ottaa tangosta kiinni omavalintaiselta leveydeltä myötäotteella. Lähtöasennossa kädet ovat suoriksi ojennettuina, vartalo suorana, kantapäät lattialla tukipisteenä. Lähtöasennosta vartalo vedetään jännitettynä yläasentoon, niin että rinta koskettaa tankoa.

- d) [Turkkilainen ylösnousu](#) kahvakuulalla 1-2 toistoa / puoli (2-4 sarjaa)

- harjoitellaan alkuun tekniikka ilman painoa (tehdään omalla nyrkillä)
- kokeilu kevyellä kahvakuulalla
- loppuun voi hieman haastaa painossa (keskittyminen tekniikkaan sekä olkanivelen ja koko kehon hallintaan)
- älä ohita lantionnostovaihetta (kunnolla lantio ylös ennen kuin siirretään jalka taakse ja nousee ylös)

#### 4. LOPPUHARJOITUS

##### Pyramidiharjoitus parin kanssa

Pareittain: Valitkaa tältä tunnilta kaksi harjoitetta, jotka haluatte viedä mukanaan omaan arkiharjoitteluun (tuntuu hyödylliseltä, haastavalta tmv.). Tarvittaessa kahvakuulat käyttöön (valituista harjoitteista riippuen).

Harjoitus:

-valitut harjoitteet tehdään vuorotellen (ensin molemmat tekevät harjoitteen a, sen jälkeen molemmat tekevät harjoitteen b

-toistomäärät: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

-välissä juoksu suorituspaikalle ja takaisin

-toinen tekee, toinen lepää, läpsystä vaihto

-tehdään 8min niin pitkälle kuin päästään

##### Esimerkki:

-valitut harjoitteet: a. pystypunnerrus b. kulmasoutu

henkilö A: juoksu viivalle - 1 x pystypunnerrus - juoksu takaisin  
läpsystä vaihto

henkilö B: juoksu viivalle - 2 x pystypunnerrus - juoksu takaisin  
läpsystä vaihto

henkilö A: juoksu viivalle - 3 x kulmasoutu - juoksu takaisin  
läpsystä vaihto

henkilö B: juoksu viivalle - 4 x kulmasoutu - juoksu takaisin  
läpsystä vaihto

henkilö A: juoksu viivalle - 5 x pystypunnerrus - juoksu takaisin  
läpsystä vaihto

henkilö B: juoksu viivalle - 6 x pystypunnerrus - juoksu takaisin  
läpsystä vaihto

.  
. .  
.

(näin mennään 10 toistoon asti, minkä jälkeen toistot lähtevät kymplistä alaspäin kohti ykköstä)  
Aikaraja 8min (kaikki lopettavat yhtäaikaisesti).

#### 5. KERTAUS JA HARJOITUKSEN YHTEENVETO (5min)

- Yhteenvedon yhteydessä urheilijan omavalintaiset dynaamiset liikkuvuusharjoitteet ja hermoston rauhoittaminen
- mitä jäi mieleen tältä tunnilta?

##### Harjoituksen yhteenveto:

- 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-mat-eriaali.html>) HUOM. Keskiiviikon voimaharjoituksen 1-2 diaa löytyy treenin sisällöstä.
- Muistutus, että aina mennään tekniikka edellä - tekniikka ja hallinta kuntoon ennen painojen lisäystä
- Omatoimiharjoitteluun monipuolisuutta ja vaihtelua (erilaiset liikevariaatiot, progressiivisuus, monipuolista kehonpainon / välineiden käyttöä jne.) → lopputreeniin valittu harjoite mukaan omaan arkiharjoitteluun