

LEIRI 3

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

Leiri 3: aktivoiva harjoitus + voimaprogressiot + kiertoarjoitukset

Teema: Hermo-lihasjärjestelmää aktivoiva lämmittely, alustus olympianostoihin sekä koko vartalon voima+hallinta

Tavoite: aktivoivan lämmittelyn tärkeyden ymmärrys, koko vartalon voima toteutuvien toistojen kautta (liikepankin lisääminen ja ideoita omatoimiseen harjoitteluun) sekä alustus ke olympianostoihin (voimaprogressio kehonpainolla).

Välineet: keppejä x30, 1-2 penkkiä

1. ALKULÄMMITTELY SIS. VOIMAPROGRESSIOT (n. 15 min)

Kerrataan aiemmilta leireiltä tuttu valmistava osuus:



Aktivoivassa ja liikkuvuutta vaativassa osuudessa:

- Kyykky kehonpainolla
- Valakyykky → valakyykky seinän vieressä
- Kyykkyhyppy rivealastuloon → burpee rive
- Maastaveto → 1-jalan maastaveto → 1-jalan maastaveto "hip-lock"/lonkkalukko

Ma-ke-to -sisällöissä jatkumo: ma kehonpainoharjoitteita valmistautuen ke olympianostoihin. To osittain aiheeseen liittyvää liikkuvuusharjoittelua, tällöin urheilijat pääsevät itse miettimään osan sisällöstä tukien urheilijan autonomiaa.

2. KIERTOARJOITUS (60 min)

1 rasti = 2-3 min, 5-8 hlö (pienryhmissä ohjeistetaan löytämään itselleen pari). Rasteja on 5-10, ja toistoja tehdään niin monta kuin rastilla kerkeää annetun ajan puitteissa. Painotus on tekniikassa, ei kuormituksessa, ja kierroksia tehdään 1-3. Harjoitus käydään huolellisesti läpi ryhmän kanssa valmentajajohtoisesti. HUOM: Liikkeet tehdään ilman kuormaa, joko kepillä tai kehonpainolla. Rastit kannattaa merkitä tötsillä.

*Jos välineet ja tila antavat myöten, harjoitus voidaan tehdä siten, että ohjaaja näyttää erikseen liikkeen, jota tehdään 2-3 minuutin ajan yhdessä samanaikaisesti (samoin kuten ryhmäliikuntatunneilla). Tällöin urheilijat voivat olla salissa valitsemallaan paikalla, mikä vähentää organisointiaikaa. HUOM: Tällöin liikkeitä on sovellettava siten, että ne tehdään kehonpainolla, koska keppejä ei riitä samanaikaisesti kaikille.

LIKEPANKKI (valitse 5-10 liikettä koko vartaloa monipuolisesti kuormittaen):

1. Maastaveto kepillä tai ilman kädet lähellä vartaloa (variaationa 1-jalalla), 8-10 toistoa ja 10-20 sek palautus



2. Pystysoutu eri suunnista, 8-10 toistoa ja 10-20 sek palautus



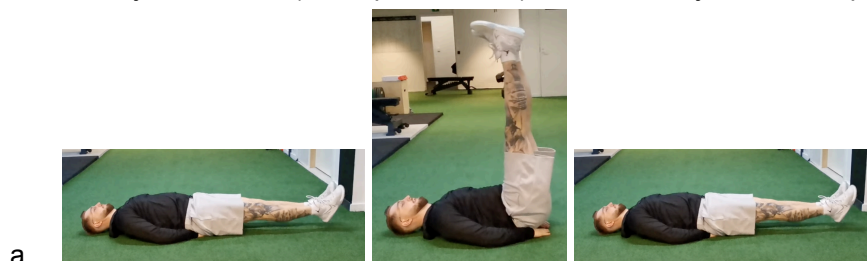
3. Hyvää huomenta liike (tarvittaessa ilman keppiä kädet ylhäällä), 8-10 toistoa ja 10-20 sek palautus



4. Lantionnosto + variaatiot (1-jalalla, jalat eri etäisyydellä yms.), 8-10 toistoa ja 10-20 sek palautus



5. Selinmakuulla jalkan nostot (kätet pakaralan alla), 8-10 toistoa ja 10-20 sek palautus



6. Vauhtipunnerrus kepillä, 8-10 toistoa ja 10-20 sek palautus



a.

7. kyykky tai valakyykky (taitotason mukaan). 6-8 toistoa ja 10-20 sek palautus

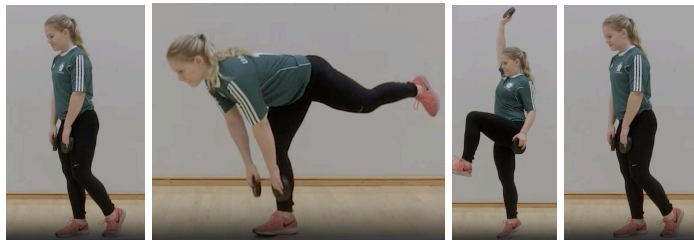


a.

TAI



8. Kurki (ilman levypainoja), 8-10 toistoa ja 10-20 sek palautus



a.

9. Lankussa jalkatepsutukset, 10-20 sek ja 20-30 sek palautus



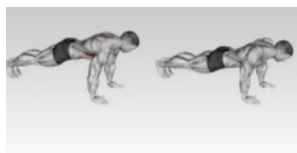
a.

10. Nordic hamstring curl 3-4 toistoa parin kanssa ja vaihto



a.

11. Lapapunnerrus + variaatiot, 8-10 toistoa ja 20-30 sek palautus



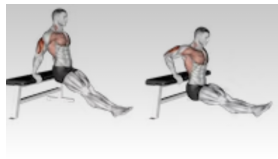
a.

12. Copenhagen plank 10 s/jalka, jonka jälkeen parin vaihto (huom molemmat jalat)



a.

13. Dipit penkillä, 8-10 toistoa ja 20-30 sek palautus



a.

14. Reverse nordic, 8-10 toistoa ja 20-30 sek palautus



a.

15. Selän ojennukset käsien koukistuksella x10, 20-30 sek palautus



a.

16. Takareisipito (hamstring bridge) tai takareisipito askeltaen, 10-20 sek ja 20-30 sek palautus



a.

TAI

10-20 sek pito ja 20-30 sek palautus