

LEIRI 4

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

Leiri 4: Yhteisharjoitus: aktivoiva harjoitus + voimaprogressiot + kiertoarjoitukset

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

Tavoite: aktivoivan lämmittelyn tärkeyden ymmärrys, koko vartalon voima toteutuvien toistojen kautta (liikepankin lisääminen ja ideoita omatoimiseen harjoitteluun) sekä alustus keskiviikon voimaharjoitukseen (voimaprogressio kehonpainolla → lannesaranan hyödyntäminen).

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

Kerrataan aiemmilta leireiltä tuttu valmistava osuus:



Aktivoivassa ja liikkuvuutta vaativassa osuudessa voimaprogressiona lannesaranan hyödyntämistä:

- Kurki (ilman levypainoja)



- Maastaveto kepillä tai ilman kädet lähellä vartaloa (variaationa 1-jalalla)



- Hyvää huomenta -liike kädet olkapäillä

Ma-ke -sisällöissä jatkumo: ma kehonpainoharjoitteita valmistautuen ke voimailuun.

2. KIERTOHarjoitus (45-60 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 (huom palautukset välissä). 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.

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

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



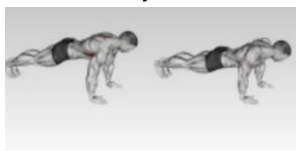
a.

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



a.

3. Lapapunnerrus + variaatiot (polvet maassa punnerrus, punnerrus eri otelevyeksillä yms.), 8-10 toistoa ja 20-30 sek palautus



a.

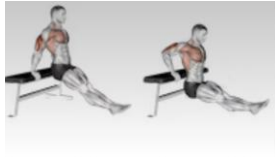
4. Copenhagen plank 10 s/jalka, jonka jälkeen parin vaihto (huom molemmat jalat)



a.

TAI

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



a.

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



a.

7. Selän ojennukset käsien koukistuksella ja jalana nostot x10, 20-30 sek palautus



a.

ja



b.

8. 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