

12 VIIKON HARJOITUSOHJELMA

NUORI PALLOILIJA

Voimaharjoittelun perustee

Kunto^mo

OHJELMAN OHJEISTUS

Tee ohjelma 1–2x viikossa, ota lämmittely alle, jossa voit liikkuvuuksien lisäksi ottaa kevyitä hyppelyitä. Molemmat ovat tärkeitä terveyden kannalta, vahvistaen niveliä, jäniteitä ja luita. Ensimmäinen neljä viikkoa menee liikkeisiin tutustuessa ja oppiessa, mutta uskalla lisätä kuormaa heti, kun siltä tuntuu. Liikkeet (pl. hyppy) saivat tuntua raskailta ja viimeisen toiston jälkeen olo on sellainen, että ehkä yksi olisi mennyt vielä. Viikoilla 5–8 voimaliikkeissä lisätään painoja ja kehitetään voimaa, joka auttaa myös räjähtävyyteen. Saatat huomata, että vauhditon pituus paranee samaan aikaan. Viikot 9–12 ovat lyhyiden sarjojen ja kovempien painojen aikaa. Samalla jalostetaan hyvät pohjat paremmaksi suorituskyvyksi.

OHJEET KAUDEN AJALLE

Kauden aikana on hyvä tehdä voimaharjoittelua, se on paras loukkaantumisten ennaltaehkäisijä. Jos teet kerran viikossa ohjelman ja viikonloppuna on pelit, niin suosittelen tekemään fysiikkaharjoituksen alkuvuikosta. Jos teet 2x/vko, niin esim. tiistai ja torstai ovat hyviä päiviä. Ohjelman voi myös tehdä kevennettynä (teet 1–2 sarjaa kaikkia) päivää ennen peliä. Vauhditon pituus toimii myös hermoston tilan mittarina → jos tulos on heikompi, niin se voi olla merkki hermoston väsymisestä.

HARJOITUS A

Merkitse liikkeet, sarjat, toistot ja palautus. Vk-sarakkeisiin kuorma / kuormankasvatuksen suunta.

Liike	Sarjat	Toistot	Palautus	Video	Vk 1–4	Vk 5–8	Vk 9–12	Huomiot
ALKULÄMMITTELY / LIKKUVUUS								
Rangan kiertoja	2–5	20–50	–	–	20–30	30–40	40–50	Istuen, kylkimakuulla, seisten, erilaisia liikkeitä
Lonkan liikkuvuus	2–5	20–50	–	–	20–30	30–40	40–50	Seisten, istuen, pumpaavat venytykset
Kevyt hyppelyt	5–10	100–200	–	–	100/kerta	150/kerta	200/kerta	Erilaisia, eteen/taakse/sivulle
LIIKKEET								
Vauhditon pituus	3–4	3–5	3	Video	3x5	3x4	4x3	Kun hyppy vähenee, yhteen pitäisi saada enemmän tehoa
Split squat	3–4	4–6/puoli	2–3	Video	3x6/puoli	4x6/puoli	4x4/puoli	Painot kasvaa koko ajan
Lonkan ojennus selkäpenkissä	3	5–8	2–3	Video	3x8	3x6	3x5	Painot kasvaa koko ajan
Russian twist	3	6–8/puoli	2	Video	8/puoli, kantapää maassa	8/puoli, jalat ilmassa	6/puoli	
Pystypunnerrus käsipainolla	3	6–8	2	Video	3x8	3x7	3x6	Paino vain toisessa kädessä, työnnä korvan viereen
Soutu käsipainolla	3	6–8	2	Video	3x8	3x7	3x6	Vedä vatsaa kohti, kyynänpää edellä

PROGRESSION PERIAATE

Vk 1–4: Liikemallien opettelu, kevyt painojen lisäys

Vk 5–8: Painot kasvavat, hyppy pitenevät

Vk 9–12: Tehojen irrotus, toistot hieman vähenevät / sarjat lyhenevät, painot isommat ja hyppyihin saa ladattua enemmän.

VIKKOSEURANTA — TOTEUTUNUT KUORMA / TOISTOT

Kirjaa tähän toteutunut kuorma (kg) tai toistomäärä viikoittain valituille pääliikkeille.

Liike	Vk 1	Vk 2	Vk 3	Vk 4	Vk 5	Vk 6	Vk 7	Vk 8	Vk 9	Vk 10	Vk 11	Vk 12
Vauhditon pituus												
Split squat												
Lonkan ojennus selkäpenkissä												
Russian twist												
Pystypunnerrus käsipainolla												
Soutu käsipainolla												