

LEIRI 3

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

Leiri 3: Yhteisharjoitus: 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.

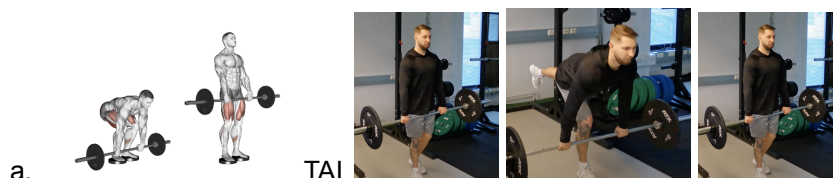
2. KIERTOHarjoitus (60 min)

Puolet ryhmästä tekevät osuuden A (30 min) ja puolet ryhmästä osuuden B (30 min sis. liikkeen ohjeistus). Tämän jälkeen ryhmät vaihtavat A:sta B:hen ja B:stä A:han. Valmentaja valitsee kiertoharjoituksiin (A ja B) ryhmän koon ja taitotason mukaan 4-8 rastia kuormittaen monipuolisesti koko vartaloa. 1 rasti = 2-3 min 5-8 hlö (pienryhmissä ohjeistetaan löytämään itselle pari). Toistoja tehdään niin monta kun rastilla kerkeää annetun volyymin mukaisesti (painotus tekniikassa, **ei kuormituksessa**) Harjoitus käydään läpi ryhmän kanssa huolellisesti valmentajaohjoisesti. **HUOM**, liikkeitä tehdään ilman kuormaa kepillä tai kehonpainolla. Rastit kannattaa merkata tösillä.

*jos aika on rajoittava tekijä, tehdään 2 samanlaista kiertoharjoitusta valmentajan johdolla ja valitaan molemmista kiertoharjoituksista 8-10 liikettä ja rasteilla ollaan 3-5 min.

A) VALMISTAVA OLYMPIANOSTOIHIN

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



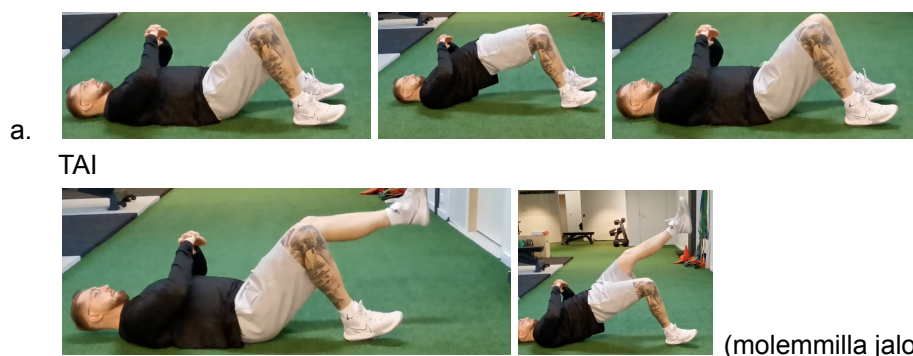
2. Pystysoutu eri suunnista, 8-10 toistoa ja 10-20 sek palautus



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



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



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



a.

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

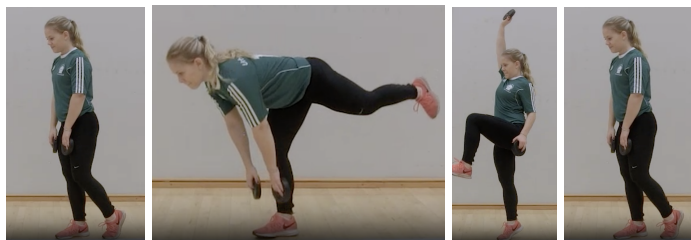


a.

TAI



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



a.

B) koko vartaloa kuormittava voima ja hallinta (valitse monipuolisesti av, kv ja yv)

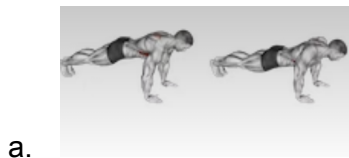
1. Lankussa jalkatepsutukset, 10-20 sek ja 20-30 sek palautus



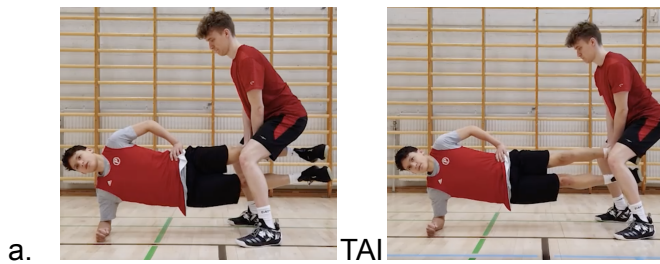
2. Nordic hamstring curl 3-4 toistoa parin kanssa ja vaihto



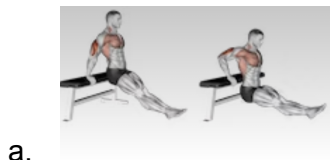
3. Lapapunnerrus + variaatiot, 8-10 toistoa ja 20-30 sek palautus



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



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



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



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



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



TAI  10-20 sek pito ja 20-30 sek palautus