

## 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:

**Lämmittelyllä lisää kehittävää harjoitusaikaa**  
Lämmittelyn tehtävät

- Valmistaa keho tulevaan suoritukseen
- Vikastuttaa hengitys- ja verenkierto-elimistöä
- Herätellä hermo-lihasjärjestelmää
- Aktivoi harjoituksessa tarvittavat lihakset
- Lisää keskittymistä ja aktivoi vireystilaa

Lämmittelyn sisältö

- Nosta sykettä juoksukoordinaatioharjoitteet ja kevyet hyppelyt
- Aktivoi lihaksia keskivartalon, ala- ja ylävartalon voimaharjoitteet
- Lisää liikkuvuutta toiminnalliset liikkuvuusharjoitteet
- Kehitä liikehallintaa suunnanmuutos- ja alustulotekniikat
- Herättele hermostoa koordinaatio-, ketteryyss- ja tasapainoharjoitteet
- Lisää tehoja loppua kohden nopeat spurtit ja hyppelyt

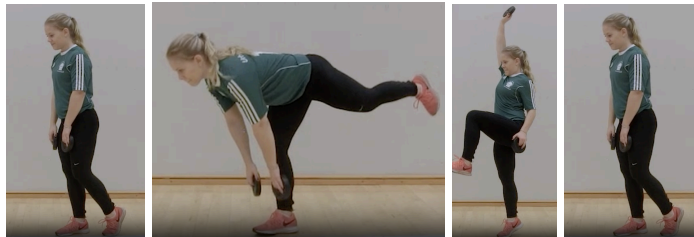
**Tiesitkö?** 15 minuutin aktiivinen lämmittely kaksi kertaa viikossa puolittaa vammarisikin.

**Muista myös!** 15 minuutin lämmittely kerryttää kymmeniä tunteja vuodessa - käytä aika viisaasti!

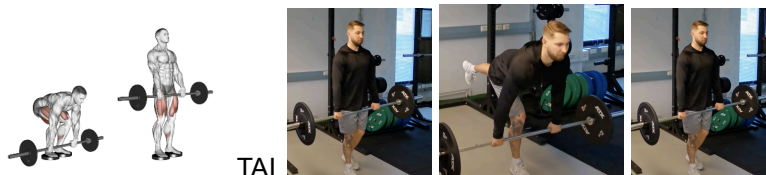
Asiantuntija: Mari Leppänen TTT  
terveurheilija

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)

Valmentaja valitsee rasteja 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. Kierroksia 1-2. Liikkeet tehdään ilman kuormaa kepillä tai kehonpainolla. Rastit kannattaa merkata tötsillä.

HUOM ohjaajan kannattaa ohjeistaa urheilijoille variaatioita valituista liikkeistä, jotta mielekkyys tekemisessä säilyy.

### A) Koko vartaloa kuormittava voima ja hallinta (valitse monipuolisesti av, kv ja yv)

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



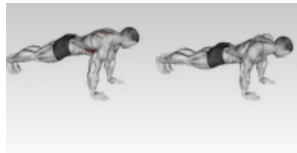
a.

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



a.

3. Lapapunnerrus + variaatiot (polvet maassa punnerrus, punnerrus eri otelevyksillä 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



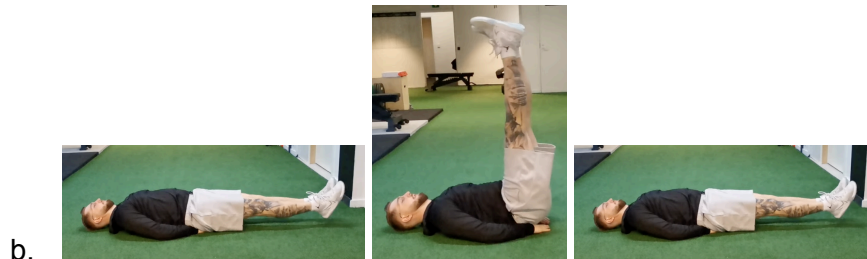
a.

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