

Palaset kohdalleen – voimaharjoittelun jaksoitus ja rytmittäminen

Varala
24.4.2014
Esa Utriainen

Voimaharjoittelun aloittaminen

- ▶ Voimaa /lihaskuntoa tarvitaan kaikessa toiminnassa – urheillessa se vain korostuu!
- ▶ Lihaskuntoharjoittelulla luodaan perustaa voimaharjoittelulle ja nostotekniikoiden opettelu voidaan sisällyttää osaksi lihaskuntoharjoitusta
- ▶ Alkuun rv, takakyykky, (penkkipunnerrus?)
- ▶ Pitää aloittaa riittävän ajoissa, – tytöt 12–13 v. ja pojat viimeistään vuotta myöhemmin

Välineet ja liikevalikoima

- ▶ Aloituksessa oma kehon paino ja pienet lisäpainot ovat riittävät, eikä harjoituspaikkana tarvitse olla kuntosali, – siihen riittää piha-alue, autokatos, pururata, jne..
- ▶ Harjoittelun aloitus on kiva tehdä pienessä ryhmässä, mutta onnistuu kotiloissa innokkaimmilta yksin tehtynä kun liikkeet ovat tulleet tutuiksi!

Vuosisuunnittelu ja toistot

- ▶ Syksy; loka–joulukuu on peruskuntokautta ja lihaskuntoharjoittelua voidaan tehdä myös peruskuntoa kohottaen; – kellotetaan työaika ja tauot, tai – toistoilla ja epätäydelliset palautukset liikkeestä toiseen edettäessä, – liikkeet voidaan jakaa liikeryhmiin joissa on eri lihasryhmiä kuormittavia liikkeitä 3–6! Liikeryhmien välissä pidetään lyhyt aktiivin palauttava jakso, 1–2 min/juoksupalautus?!
- ▶ Toisot; – kellolla 30''/30'', 40''/20'', 45''/15'' ja ilman 10–30 toistoa
- ▶ Nostotekniikat sisällytettynä lihaskuntoharjoitukseen
- ▶ Kokonaiskesto 45–60min aloittelijat ja 60–120min kokeneet

Vuosisuunnittelu ja toistot

- ▶ Talvi; – kuten syksykin, mutta nostotekniikat voidaan eriyttää omaksi osakseen lihaskuntoharjoituksen keskelle, – verryttelyn jälkeen, jolloin edistymisestä riippuen voidaan hieman lisätä painoja. Palautuksetkin voivat olla lihaskuntoharjoitusta osioita pidemmät, – parempi keskittyminen nostoihin!!
- ▶ Toistot; kellolla 30’’/30’’, 40’’/20’’, – ja ilman 10–20 toistoa
- ▶ Kokonaiskesto 45–75min aloittelijat ja 75–135min kokeneet

Vuosisuunnittelu ja toistot

- ▶ Kevät; – kuten syksy ja talvi, mutta valikoidaan vielä tarkemmin lajivoimaliikkeitä osaksi lihaskuntoharjoittelua ja voidaan lisätä erilaisia hyppyjä ja/tai kuntopalloliikkeitä täydentämään lihaskuntoharjoittelua. Jatketaan nostotekniikoiden kanssa osana lihaskuntoharjoitusta ja/tai omana osiona varsinkin kehittyneemmille urheilijoille!!
- ▶ Toistot; kellolla 20''/40'', 30''/30'', 40''/20'', – ja ilman 6–15 toistoa
- ▶ Kokonaiskesto 45–75min aloittelijat ja 75–135min kokeneet

Vuosisuunnittelu ja toistot

- ▶ Kesä; – kilpailukaudellakin jatketaan ylläpitävänä lihaskuntoharjoittelua. Ajankohta ja kesto rytmitetään kilpailujen lomaan. Liikevalikoimassa pidetään mukana keskivartoloa kehittävät liikkeet ja lajin vaatimusten mukaiset lajivoimaliikkeet. Yleisvoimaa kehittävät nostotekniikat soveltaen ja harkitusti mukana lihaskuntoharjoittelussa!?
- ▶ Toistot; kellolla 15''/45'', 20''/40'', 30''/30'', – ja ilman 3–12
- ▶ Kokonaiskesto 30–75min aloittelijat ja 30–90min kokeneet

Voimaharjoittelu sisällytettynä lihaskuntoharjoitteluun /kokeneet urheilijat

- ▶ Lokakuu 2 krt/vko 2-3 x.toistot /10 -15
- ▶ Marraskuu 2 krt/vko 2-3 x toistot 10
- ▶ Joulukuu 2 krt/vko 2-3 x toistot /10-8
- ▶ Tammi-helmi 2 krt/vko 8-6
- ▶ Helmi-maalis 2 krt/vko 5
- ▶ Huhtikuu 2 krt/vko 3-3-2-2
- ▶ Touko-kesä 2 krt/vko 5-3-2-1-1 + 3x3-5x60-75%
- ▶ Heinä-elo 1-2 krt/vko 5-1 / 50-90% painot -
liikenopeus max.

VOIMAHARJOITUS 3.10.2005 LÄHTIEN 8 VIIKKOA 27.11 saakka/Sanni

Yleisvoimaliike verryttelynä (r-veto, etukyykky, ylöstyöntö, painot niskaan, kyykky, työntö, painot rinnalle ja sama alusta).

Rinnalleveto, tempaus, kyykky;

12 x 50%

10 x 60%, 65%, (70%, 75%)

- viikoittain nousevasti 3 sarjaa, 4 sarjaa ja 5 sarjaa (3:1)

Apuliikkeet; - yliveto, penkkipunnerrus, pystysoutu, vinopenkki, talja, askelkyykky, penkille nousu, hyppelyt tanko niskassa

Keskivartalo; - vatsalauta - suorat, kiertäen, penkiltä yliojennuksessa - suorat ja kiertäen,

jalkoja nostaen/pyörittäen, kyljet - jalat 90 asteen kulmassa vartaloon ja suorina nostaen puolelta toiselle,

selkäpenkki, "hyvää huomenta" kierrot levyllä jne...

Yhdessä harjoituksessa;

Rinnalleveto tai tempaus (vuorotellen)

Kyykky

Apuliikkeet 3 x 12-15/liike (vaihdellen joka kerta, keihään heittäjillä yliveto kahtena kertana kolmesta

harjoituksesta)

Keskivartalo, - 10 x 20 toistoa (vatsaa 6 x ja selkää 4 x)

- palauttavalla viikolla vain kuntopiiri

VOIMAHARJOITUS 3.4.2006 LÄHTIEN 4 VIIKKOA + 4 viikkoa 28.5 2006 saakka/Sanni

Yleisvoimaliike verryttelynä (r-veto, etukyykky, ylöstyöntö, painot niskaan, kyykky, työntö, painot rinnalle ja sama alusta).

Rinnalleveto, tempaus, kyykky; (4 ensimmäistä viikkoa)

10 x 50%

8 x 65%, (70%,75%)

10 x 60%

- 3.viikolla toistot 6-4-3-4-6, ja painot sen mukaan
+ kuntopiiri 1 krt/vko, palauttavalla viikolla vain kuntopiiri

Rinnalleveto, tempaus, kyykky;

(2 harj/vko perus-/maksimivoima, 4 jälkimmäistä viikkoa)

8 x 55%

6 x 65%, 70%, (75%, 80%)

8 x 65%

3:1, suluissa olevat sarjat otetaan käyttöön nousevasti

1. krt viikossa toistoilla **4-3-3-2-(1)-3-3-4 /maksimivoima!**

Palauttavalla viikolla lihaskuntoharj. oma kehon paino

Apuliikkeet; - yliveto, penkkipunnerrus, pystysoutu, vinopenkki, talja, askelkyykky, penkille nousu, hyppelyt tanko niskassa

Keskivartalo; - vatsalauta - suorat, kiertäen, penkiltä yliojennuksessa - suorat ja kiertäen,

jalkoja nostaen/pyörittäen, kyljet - jalat 90 asteen kulmassa vartaloon ja suorina nostaen puolelta toiselle,

selkäpenkki, "hyvää huomenta" kierrot levyllä jne...

Yhdessä harjoituksessa;

Rinnalleveto tai tempaus (vuorotellen)

Kyykky

Apuliikkeet 3 x 12-15/liike (vaihdellen joka kerta, keihään heittäjillä yliveto kahtena kertana kolmesta

harjoituksesta)

Keskivartalo, - 10 x 20 toistoa (vatsaa 6 x ja selkää 4 x)