



Joulu 2015 HARJOITTELU

Joulutauko on lentopallossa peruskuntokausi 2 vuosiohjelmassa.

Eli nyt nostetaan kunto ylöspäin! Meillä on seuraava turnaus 9/10.1, siihen on aikaa 26 päivää.

Näiden päivien aikana on harjoituksia maks. 6-7 kertaa sekä yksi turnaus.

Eli n. 20 päivän aikana ei ole ohjattu harjoittelua...

Näihin päiviin olisi hyvä mahdollistaa vähän treenausta, eli siihen mahtuu ainakin 10 harjoitusta!

Fyysisen harjoittelun tavoitteena on kehittää lähinnä keskivartalon lihaksistoa ja kestävyyskuntoa. Oheisena 4 erilaista harjoitusohjelmaa.

Tavoitteena on kaikkien harjoitusohjelmien suorittaminen viikossa.

Nimi: _____

Oma tavoite: _____

Hyppelyt:

Alkuun n. 15min juoksua ja lyhyet, n. 5-10s kestävät venytykset.

1. vuoroloikka 6 x 10 / kävelypalautus/ matala teho
 2. vuorokinkka (vas-vas-oik-oik) 4 x 6+6 /matala teho
 3. kinkkaus 5 x 10 +10
 4. naruhyppely 3 x 60
 5. polvet rintaan hypyt aidan yli 10 x 6 (matala aita 30- 40 cm)
- Palautukset 1 min / liikkeiden välillä 3 min

Tavoitteena kimmoisuuden ja hyppelykestävyyden kehittäminen. Kehittää samalla jalkojen nopeaa voimantuottoa.

Loppuverryttelyksi n. 15min juoksua + pidemmät n. 20-30s kestävät venytykset

Yleisvoima

Alkuun n. 15min juoksua ja lyhyet, n. 5-10s kestävät venytykset.

1. Kyykky keppi niskassa 3x20
2. Punnerrus 3x10
3. Lantion nosto selinmakuulla yksi jalka maassa 3x20 (10v + 10o)
4. Dippi penkillä 3x10
5. Kaarijännitys 3x20
6. Yleisliike (etunojasta kyykkyyyn ja hyppy ylös) 3x10
7. Alavatsa 3x25
8. Rinnalleveto kepillä 3 x 20
9. Istumaan nousu ilman tukea 3x20 (10 suoraan 10 kiertäen)
10. Pohkeille nousu keppi hartioilla 3 x 20
11. Polvet rintaan hypyt 3 x 10

- Tehdään kuntopiirinä 3 kierrosta.
- Kiertoharjoitus, siirry liikkeestä toiseen joka sarjan jälkeen.
- Palautukset kierroksen jälkeen 2 min

Loppuverryttelyksi n. 15min juoksua + pidemmät n. 20-30s kestävät venytykset.



Keskivartalovoima:

Alkuun n. 15min juoksua ja lyhyet, n. 5-10s kestävät venytykset

1. Körpperi ilman jalkojen nostoja (= Hoover) 2x1min/palautus 1min
2. Vatsarutistukset jalat ylhäällä x 30
3. Punnerrus x10
4. Vartalon pito etukyynärnojassa jalan kierrolla koukussa kylkeen x 20 kiertoa / jalka
5. Lantion nosto selin makuulta, jalat yhdessä x 20
6. Uimarin selät x 40
7. Linkkarit 2 x 15
8. Kyljellä maaten rauhallinen jalan vienti eteen x 20 / jalka (uloshengitys eteen viennissä, sisään hengitys jalan palauttamisen aikana)
9. Konttausasennossa vastakkaisen käden ja jalan nosto ylös x 40 (20 + 20)
10. Lonkan ojennus konttausasennosta jalka suorana taakse x 20 / jalka
11. Kylkimakuulta polvennosto lähelle rintaa ja takaisin x 20/jalka
12. Selin makuulla jalkojen vienti suorana puolelta toiselle x20
13. Lantionnosto selin makuulta toinen jalka ylhäällä x 15/jalka

Liikkeitä yksi kierros.

Loppuverryttelyksi n. 15min juoksua + pidemmät n. 20-30s kestävät venytykset.

Voimaharjoituksissa on tavoitteena kehon yleisvoiman ja erityisesti keskivartalon voiman kehittäminen vastaamaan lentopallossa erityisesti hyyissä, niiden alastuloissa sekä puolustamisessa vaadittavaa voimatasoa. Tavoitteena on myös valmistaa kehoa tuleviin lisäpainoilla tapahtuviin voimaharjoituksiin voimatasoa lisäämällä ja painonnostotekniikoita opettelemalla.

Juoksulenkit:

45 min tasavauhtista juoksua sellaisella vauhdilla, että pystyt puhumaan (PPP=pitää pystyä puhumaan).
Syke n. 150-170krt/min.

Juoksun jälkeen hyvä venyttely.

Tavoitteena parantaa urheilijan hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä niitä huoltavien järjestelmien ominaisuuksia. Hyvä peruskestävyys on urheilijan tärkeimpiä ominaisuuksia myös lentopallossa ja se mahdollistaa nopeamman palautumisen teoharjoittelusta sekä näin mahdollistaa teoharjoittelun ja myös lajiharjoittelun määrän pitämisen menestykseen tarvittavissa lukemissa.

Joka viikko kokonaisliikunnan määrän tulisi olla vähintään 20 tuntia.

Käytä näitä ohjelmia omalla ajallasi lisätäksesi harjoitusmäärääsi menestystä vaativalle tasolle.

Muista täyttää harkkapäiväkirjaa!

Hyvää joulua kaikille toivottelevat
Petän valkut

