

LIHASKESTÄVYYSOHJELMA

LIIKE	SUORITUSMÄÄRÄ	VAIHTOEHTO
1 Aerobinen osuus		
- Kuntopyörä	5 min	
- Gross trainer		Hölkä salille 15 min
- Soutulaite	5 min	
2 Lihaskunto osuus		
- Askelkyykky	40s/ 15 toistoa	Jalkakyykky
- Etunojapunnerrus	40s/ 15 toistoa	Penkipunnerrus
- Vatsarutistus	40s/ 15 toistoa	Vinorutistus
- Penkille nousu	40s/ 15 toistoa	Jalkaprässi
- Kulmasoutu levytanko	40s/ 15 toistoa	Ylätalja eteen
- Vartalon ojennus selkäpenkki	40s/15 toistoa	Selän ojennus laitteessa
3 Aerobinen osuus		
- Kävelymatto	5 min	
-Stepperi	5 min	Tai hölkä kotiin
- Kuntopyörä		

VOIMAPORTAAT

LUOKKA	ALALAJI	TOISTOT	PAINOT	PALAUTUS
Nopeusvoima	Räjähtävä voima	1-6	30-60%	3-5 min
Nopeusvoima	Pikavoima	4-8	0-40%	3-5 min
Maksimivoima	Maksimivoima	1-6	80-110%	3-5 min
Maksimivoima	Perusvoima	6-12	60-80%	1-4 min
Kestovoima	Voimakestävyys	12-15	40-60%	30-60 sek
Kestovoima	Lihaskestävyys	15-100	0-40%	0-30 sek

ALOITTELIAN KUNTO OHJELMA

Vko	Harjoitus	Kertaa viikossa
Viikko 1	20-30 min reipasta kävelyä	2-3
Viikko 2	Vähintään 30 minuuttia reipasta kävelyä	3-4
Viikot 3-4	30-40 minuuttia sauvakävelyä	3-4
Viikot 5-6	40-50 minuuttia sauvakävelyä mäkisessä maastossa	4-5
Viikko 7	Vuorotellen 1 min hölkkää ja 2 min, yhteensä 30 min	1-2 kertaa viikossa+tasavauhtinen sauvakävelylenkki 2-4 kert viik
Viikko 8	Vuorotellen 2 min kävely 2 min hölkkä yhteensä 50 min	1-2 kertaa viikossa+ tasavauhtinen sauvakävely 2-4 kertaa viikossa
Viikko 9	Vuorotellen 3 min hölkkää ja 2 min kävelyä, yhteensä 50 min	1-2 kertaa viikossa+ tasavauhtinen sauvakävelylenkki 2-4 kert viik
Viikko 10	Vuorotellen 4 min hölkkää ja 2 min kävelyä, yhteensä 60 min	1-2 kertaa viikossa+ tasavauhtinen sauvakävelylenkki 2-4 kertaa viikossa
Viikot 11 ja 12	20-30 min tasavauhtinen hölkkä, syke 60-70%	2-4 kertaa viikossa
Viikot 13 ja 14	30-40 min tasavauhtinen hölkkä, syke 60-70%	3-5 kertaa viikossa
Viikko 15	30-40 min PK-harjoitus 2-3 kert viik+ 20-30 min VK-harjoitus 1-2 kertaa viikossa	5 kertaa viikossa
Viikko 16	40-60 min PK-harjoitus 2-4 kertaa viikossa+ 30-40 min VK-harjoitus 1-2 kertaa viikossa	3-6 kertaa viikossa

PK= Peruskestävyys harjoitus
VK= Vauhtikestävyys harjoitus

TESTI

Mittaa vaikkapa autolla 5 kilometrin matka. Kokeile pystytkö ilman vaikeuksia suoriutumaan matkasta 45 minuutissa. Mikäli et, jatka vielä kuntointtervelli ohjelmaa viikot 7-10.

VETOHARJOITUSOHJELMA

Nro	Harjoitus	Teho	Palautus
1	3 kertaa 1000m	Lenkkivauhtia hieman vauhdikkaammin	3-4 min
2	4 kertaa 800m	Lenkkivauhtia hieman vauhdikkaammin	3.4 min
3	6 kertaa 600m	Lenkkivauhtia selvästi vauhdikkaammin	2-3 min
4	8 kertaa 400 m	Lenkkivauhtia selvästi vauhdikkaammin	2-3 min
5	2 kertaa 5 kert 200m	Lenkkivauhtia reilusti vauhdikkaammin	1-2 min ja 5 min
6	3 kertaa 4 kert 100 m	Lenkkivauhtia reilusti vauhdikkaammin	1-2 min ja 5 min