

## BC Nokia/omatoimiharjoitteet

### Lenkki/kuntopyörä

- 60min aerobinen lenkki/kuntopyörä max 140 syke
- Matalalla sykkeellä palauttava harjoitus

### Pyörälenkki (105-120min)

- matalalla sykkeellä (keskisyke 120-140, ilman sykemittaria tunne siitä, että menee helposti, ylämäissä hengästymistä).
- Sama juosten 75-90min (samat sykkeet). 1,5-2h
- Tämän jälkeen hyvä, rauhallinen venyttely. Pyri että seuraava päivä on aina lepo.

### Intervalli (1)

- 15min alkulämmittely hölkkä/kuntopyörä
- 12x45sek max syke > 12x45sek sykkeen lasku kävely palautuksella
- 15min loppuveryttely sykkeen laskeminen
- Harjoituksen kesto 48min. 45sek aina 100% juoksu/kuntopyörä isolla vastuksella. 45sek palauttelu kävely/rullaaminen kuntopyörällä

### Intervalli (2)

- 15min alkuveryttely hölkkä/kuntopyörä
- 4x2.5m maximaalinen syke > 4x2.5min sykkeen lasku
- 15min loppuveryttely hölkkä/kuntopyörä
- Harjoituksen kesto 50min, 2.5min aina 100% juoksu/kuntopyörä isolla vastuksella. 2.5min palauttelu kävely/rullaaminen kuntopyörällä

### Terävä juoksulenkki + kiertoharjoittelu.

- Lämmittele HYVIN, 15-20min+venyt/aukaisut 10min.
- Tämän jälkeen juokse kovempaa (sykkeet 140-160, selvä hengästyminen)
  - 3x10min juoksua, välissä aina 5min palautus kävellen. Pyri pitämään vauhti tasaisen kovana koko ajan (ei kuitenkaan niin että menet "hapoille!"), ensimmäiset kerta on vauhdin hakemista mutta tämän oppii nopeasti.
  - Tämän jälkeen kotona/sisätiloissa kiertoharjoittelu, 3 kierrosta: 90s lankkupito, 10 punnerrusta, 10 syväkyykyä nousten aina päkiöille asti, 10 yleisliikettä hypäten. Toistomääriä voit itse kasvattaa, jos tuntuu helpolta

### Loikka/hyppy/juoksuharjoitus

- Lämmittele TODELLA HYVIN, PITÄVÄLLÄ alustalla (hiekkapyörätie, polku tms. ei asfaltti).
- Lämmöt 15-20min + venyt aukaisut 10min + lyhyet / terävät hyppyt lihasten herättämiseksi (esim x20 eteen/taakse, sivulle, hiihtohyppely, 2-3 kierrosta, tunne siitä että lihakset on hereillä). AINA ensimmäinen kierros vielä lämmitellen ja lihaksia totutellen;
- x15 yhden jalan hyppyä eteenpäin (oikea/vasen), kävelypalautus. 4 kierrosta
- x10 vuoroloikka tasajalkalähdöllä max. pitkälle. Kävelypalautus, vähintään 1min loikkasarjojen väli, pyri parantamaan joka kierros. 4 kierrosta
- Etenevä x5 1.jalan kinkka, yhden jalan hyppy ylös niin että ponnistavan jalan kantapää osuu pakaraan. Ylös ja eteenpäin, 2min palautus sarjojen välissä. 4 kierrosta
- Spurtit, omasta kevyestä hölkästä maks. kiihdytys 15-20m, pyri maksimaaliseen juoksuvahtiin, anna vauhdin pysähtyä rullaten ja rauhassa. Min. 2min palautus vetojen välissä tai tunne siitä että on täysin palautunut. 6 kierrosta

Vältä juoksuharjoitusten tekoa kovalla tai liukkaalla alustalla. Polku, hiekka/pyörätie tms. olisi paras, jos suinkin mahdollista

## Voima

### Harjoitus 1

- x10 askelkyykkyä eteen ja sivulle (molempia siis x10), 4 kierrosta, välissä 1min tauko
- ½ linkkari (molemmat kädet – toinen jalka yhteen) x 20, 3 kierrosta, tauko sopiva
- 2/3/4/5 jne. punnerrusta aina 15s välein, 5min. Kasvata siis määrää aina yhdellä, kun pystyt vetämään koko 5 min läpi. Esim. 15s aikana 3 punnerrusta, loppuajan huilaat, taas seuraavan 15s aikana 3 punnerrusta jne. kunnes 5min on täynnä. 1 kierros
- selkälihakset, konttausasennosta x10 vastakkainen käsi/jalka ylös ja 1s pito. 4 kierrosta, välissä 1min tauko
- kylkilankku, pito 30s-huili 10s, pito 30s jne., 5 sarjaa pitoa / kylki.

### Harjoitus 2

- x10 syväkyykky (kantapäät maassa, selkä suorana), huili/ravistelu 10s, x10 kyykkyä jne. kunnes 100 kyykkyä täynnä
- selinmakuu, molemmat jalat ylhäällä, jalkojen lasku vuorotellen kantapää lähes lattiaan x 10 (määrää saa kasvattaa vapaasti!!), 10s tauko, jalkojen lasku jne., kunnes 100 toistoa täynnä
- x10 dippi (sohvan reunalla, kahden tuolin välissä tms., kuitenkin niin että turvallinen), kantapäät maassa.
- punnerrusasento jalat ylhäällä (tuoli tms.), oikea polvi oikeaan kyynärpäähän, vasen polvi vasen kyynärpää jne vuorotellen x10, 3 kierrosta välissä 10s tauko
- 30s istunta seinää vasten, jalat hyppyleveydellä, huili 10 s, istunta jne. 4 kierrosta. Lisä aikaa aina 10s kun menee helposti.

### 3. harjoitus 4 kierrosta

- bulgarialainen askelkyykky, takajalka tuolilla, penkillä tms korokkeella x10/ jalka etsi tanko tms. jossa voit roikkua, x10 polvet rintaan
- punnerrus penkkiä/tankoa tms. vasten (jalat maassa, kädet siis korkeammalla kuin jalat) x 10 kahden jalan hyppy penkille tms. korokkeelle (varo ettet liukastu!) x10, astu aina rauhassa alas ja maks. ponnistus.
- kuvittele maahan juoksutikkaat ja juokse erilaisilla tyyleillä tikkaat x10, kävelypalautus, jokaisella kierroksella min. 10 askelta/jalka (tätä vain yksi kierros treenin loppuun)

### Puntti/kuntosali ohjelma jos sellaiseen mahdollisuus:

- kaksi erilaista, pyri kolmeen harjoitukseen / viikko vaihdellen vuoroviikon kumpaa teet kaksi. 2 viikko painot niin että toistoja 8-12 (perusvoimaa), 2 seuraavaa painot niin että toistoja 6-8 (painot selvästi pienemmät!) mutta maks. temmolla räjähtävästi, seuraavat kaksi taas 8-12 jne.

### harjoitus 1, 3 kierrosta

- rinnalleveto
- ylöstyöntö tangolla (tanko rintakehän päällä, jalkoja hieman koukistaen tanko työnnetään suorille käsille)

- 1.jalan maastaveto kahvakuula tai käsipaino molemmissa käsissä
- russian twist (istuen maassa levypaino sylissä painon heitto puolelta toiselle, voit tehostaa pitämällä jalvoja ilmaassa)
- takakyykky tanko niskassa
- leuanveto, joko avustettuna (kuminauha), ½ leuat jalat maassa tai normisuoritus, joka kierros maks. toistot

### **harjoitus 2, 3 kierrosta (samat toistomäärät kuin yllä)**

- maastaveto
- penkkipunnerrus
- kahvakuulatempaus 1.kädellä
- thruster (levypaino käsissä rintakehän kohdalla, mene kyykkyyh, samalla kun nouset ylös työnnä paino ylös suorille käsille, voi tehdä myös tangolla)

### **Kuntopiiri**

- Pyramidi harjoitus: toistot 24-16-12-8/ sarja
- Punnerrus+kyykkyhyppy (burbee)
- Linkkari
- Selkälihas
- Askelkyykky vuoroitellen jalka
- Syväkyykky
- Lantionnosto
- Dip-punnerrus
- Liikkeet suoritetaan peräkkäin siirtyen suoraan seuraavaan liikkeeseen. Sarjan jälkeen 4min lepo ennen seuraavan sarjan aloittamista.
- Kesto n.40min
- päkiöille nousu (päkiät korkeammalla kuin kantapäät esim. levypainon reunan päällä, nousu ylös päkiöille), voit pitää lisäpainoja käsissä / tankoa niskassa

### **Kehonhuolto**

- Pitkäkestoiset venytykset 2x30sek lihas/puoli
- Akillesjänne
- Pohkeet
- Etureisi
- Takareisi
- Pakara
- Selkä
- Ylävartalo
- Kesto n. 30-40min