

Harjoitusohjelma peruskunnan ja ominaisuuksien harjoitteluun itsenäisesti

Tämä harjoitusohjelma on luotu omatoimisen harjoittelun tueksi salin ollessa kiinni koronavirusepidemian vuoksi. Tilanne on tällä hetkellä haastava kaikille, mutta urheileminen jatkuu myös koronaviruksen jälkeen. Nyt on erinomainen aika harjoitella perusominaisuuksia kuntoon ja aloittaa intensiivinen peruskuntokausi, joka yleensä on ohjelmoitu harjoittelussa kesälle tai niihin jaksoihin, jolloin kilpailuja on vähemmän.

Tämä ohjelma on tukenasi omatoimisessa harjoittelussa. Urheilijoiden lähtötasot, painotettavat ominaisuudet ja tavoitteet ovat hyvin vaihtelevia, joten ohjelma on luotu niin, että jokainen pystyy soveltamaan sitä osana harjoitteluaan. Esimerkiksi, nuoremmat urheilijat saattavat tehdä viikossa 4 omatoimista harjoitusta siinä missä juniori- ja aikuisikäiset voivat helposti tehdä yli kymmenen. Tärkeintä on, että urheilijat pitävät harjoittelurutiinejaan yllä ja kehittävät niitä ominaisuuksia, joita ei tavallisesti keretä niin paljon harjoittelemaan.

Valmentajasi auttavat sinua mielellään oman harjoittelurutiinin löytämisessä. Kysele lisätietoja ensisijaisesti Paulilta. Arvokisoihin valmistautuville urheilijoille annetaan erillisiä ohjeistuksia tapauskohtaisesti.

Ohjelmaa täydennetään tarpeen mukaan.

Mitä ominaisuuksia harjoitellaan?

- Lajitekniikka ja lajitaidot
- Kestävyys harjoittelu
- Voimaharjoittelu
- Liikkuvuus ja venyttely

Kuinka paljon tulisi harjoitella?

Tarkkoja määriä ei voi yleisessä ohjelmassa määritellä. Tavoitteellisesti KV-tasolla kilpailevien urheilijoiden viitteelliset harjoitusmäärät normaalioloissa:

- Pre-kadetti: 2-5 h viikossa / 2-4 krt. viikossa
- Kadetti: 4-8 h viikossa / 3-5 krt. viikossa
- Juniori: 7-15 h viikossa / 6-10 krt. viikossa
- Aikuinen: 8-20 h viikossa / 7-12 krt. viikossa

Etenkin nuoremmat urheilijat tarvitsevat tukea harjoittelunsa toteuttamisessa ja suunnittelussa, joten vanhempien on hyvä olla mukana miettimässä, kuinka monta kertaa viikossa ja mitä harjoitellaan nyt poikkeusoloissa. Aina parempi, jos vanhempi pystyy olemaan tavalla tai toisella treenissä mukana. Oma hikijumppa urheilevan nuoren kanssa tuskin on kenellekään huono ajatus.

Suositus harjoitusmääriin:

- Lajitekniikka ja lajitaidot - 1-3 kertaa viikossa
- Kestävyys - 1-4 kertaa viikossa
- Voimaharjoittelu - 2-4 kertaa viikossa
- Liikkuvuus ja venyttely 2-5 kertaa viikossa

Kuten todettu, jokainen valitsee itse, kuinka monta harjoitusta tekee, ja millä painotuksilla. Hyvä olisi kuitenkin tehdä harjoituksia tasaisesti jokaisesta osa-alueesta.

Esimerkkiviikko

Esimerkkiviikko on tehty niin, että siinä on riittävä määrä harjoituksia ja intensiteettiä juniori- ja aikuisikäiselle urheilijalle eli tätä nuoremmat voivat karsia osan harjoituksista. Estettä ei kuitenkaan ole sille, etteivät nuoremmatkin voisi harjoitella isoa viikkotuntimäärää.

Kuvaukset harjoituksista löydät tästä suunnitelmasta.

Liikkuvuus ja venyttely kuuluvat osaksi jokaista harjoitusta, mutta erikseen mainittuna ne tarkoittavat venyttelylle omistettua treeniä, jossa tavoite on kehittää liikkuvuutta.

Esimerkkiviikko 1

	Harjoitus 1	Harjoitus 2
Ma	Lajitekniikka ja -taidot	Perinteinen kuntopiiri (voima)
Ti	Pitkäkestoinen juoksuharjoitus	Hitaat pidot ja asennonhallintaharjoitteet (voima)
Ke	Lajitekniikka ja -taidot	Liikkuvuus ja venyttely (kehittävä)
To	Lajitekniikka ja -taidot	Intervalliharjoitus
Pe	AMRAP	Palauttava juoksuharjoitus
La	Kävely tms. palauttava	Liikkuvuus ja venyttely (kehittävä)
Su	Core (voima)	Lajitekniikka ja -taidot TAI liikkuvuus ja venyttely (kehittävä)

Esimerkkiviikko 2

	Harjoitus 1	Harjoitus 2
Ma	Lajitekniikka ja -taidot – potku- ja jalanhallintaharjoitus	Mäkiharjoitus (kestävyys)
Ti	Korttipakka (voima)	Liikkuvuus ja venyttely (kehittävä)
Ke	Lajitekniikka ja -taidot	Pitkäkestoinen juoksuharjoitus (kestävyys)
To	Tylsää, mutta tehokasta (voima)	Liikkuvuus ja venyttely (kehittävä)
Pe	Lajitekniikka ja -taidot	Pyramidi aikaa vastaan (voima)
La	Kävely tms. palauttava	Liikkuvuus ja venyttely (kehittävä)
Su	Lajitekniikka ja -taidot – potku- ja jalanhallintaharjoitus	Vauhtileikittely metsässä (kestävyys)

Lajitekniikka ja lajitaidot

Tee verkkosivujen virtuaalitreenejä. Harjoitukset on suunniteltu niin, että ne pystyy tekemään kotona pienessäkin tilassa. Harjoitukset on tarkoitettu koko harrastajakunnalle, mutta ovat erinomaista perusharjoittelua myös kilparyhmissä harjoitteleville. Lisää tarpeen mukaan haastetasoa nostamalla potkukorkeutta, tekemällä lisää kierroksia tai painottamalla voimantuottoa ja räjähtävyyttä helppoissa suorituksissa.

Kilparyhmäläisillä on myös lähtökohtaisesti kertynyt jo omaakin kokemusta siitä, miten lajitekniikkaa voi harjoitella eri tavoilla, joten treenin voi myös laatia itselleen. On myös kokonaisuuden kannalta oikein hyvä välillä suunnitella itse harjoituksia ja toteuttaa ne sitten. Tällä tavalla asioita joutuu miettimään syvemmin kuin pelkkää ohjeistusta seuraamalla. Suunnittele aina omat harjoituksesi ja toistomäärät ennen tekemistä, sillä suunnittelematta harjoittelu on alkuvaiheessa varsin vaikea toteuttaa tarpeeksi intensiivisesti.

Linkki videotreeneihin: <https://www.tu11.fi/taekwondo/virtuaalitunnit/>

Salasana: Treenit!

Potku- ja jalanhallintaharjoitus

Tämä on erinomainen harjoitus sekä ottelun, että liikesarjojen kilpailijalle ja se on myös helppo maustaa omiin tarpeisiin sopivaksi lisäämällä tai poistamalla haastetasoa. Voit myös tehdä useampia kierroksia, jos harjoitus on liian helppo.

Lähes jokaisen yksittäisen harjoitteen voi tehdä tuen kanssa tai ilman. Tuen kanssa liikkuvuuksien treenaaminen on helpompaa, mutta ilman tukea taas korostuvat tasapaino- ja tukilihasharjoittelu.

1. Huolellinen lämmittely (hyppynaru, otteluliike, lihaskuntoliikkeet, polvennostot, juoksut, aktiiviset venytykset jne.)
2. Valitse yksi potkutekniikka / liikesuunta, jota haluat kehittää (etupotku, kiertopotku, takapotku jne.)
3. Polvennosto potkun lähtöasentoon, ota liike haltuun pysäyttämällä polvennosto niin korkealle kuin saat
 - 10 / puoli, 2 kierrosta
4. Vie polvi potkun lähtöasentoon ja tee siitä pieni nosto ilman vartalon ylimääräistä liikettä. Älä palauta polvea välissä maahan.
 - 10 / puoli, 2 kierrosta
5. Ojenna jalka hitaasti suoraksi ja palauta lähtöasentoon. Älä vie jalkaa välissä maahan.
 - 10 / puoli, 2 kierrosta
6. Ojenna jalka suoraksi valmiiseen potkuasentoon ja pidä asento hallussa
 - 30 s / puoli, 2 kierrosta
7. Ojenna jalka suoraksi ja ota se haltuun valmiiseen potkuasentoon. Tee tästä asennosta vielä pieni nosto ilman vartalon ylimääräistä liikettä
 - 10 / puoli / 2 kierrosta
8. Tee kokonainen potkutekniikka, mutta pysäytä potku jalan suoristuessa
 - 10 / puoli / 2 kierrosta

Liikesarjaharjoitus

Kokonaisia liikesarjoja on vaikea treenata pienessä tilassa, mutta yksittäisiä osa-alueita ja kohtia voi sen sijaan hioa hyvin. Treeni soveltuu erinomaisesti myös ottelijoille oheistreeniksi.

Muista kiinnittää tarkasti huomiota asentojen ja tekniikoiden puhtauteen sekä selkeisiin pysäytyksiin.

1. Huolellinen lämmittely (hyppynaru, otteluliike, lihaskuntoliikkeet, polvennostot, juoksut, aktiiviset venytykset jne.)
2. Valitse yksi liikesarja, jonka käyt läpi alusta loppuun suunta kerrallaan. Idea on se, että teet aina yhden liikesuunnan tai kombinaation kiinnittäen koko huomion tiettyyn seikkaan. Tee aina koko liikesarja läpi tällä tyylillä ennen kuin vaihdat huomion kohdetta. Voit tehdä yksittäisen kohdan läpi useammankin kerran. Kiinnitä huomio:
 - Hitaasti tehden kiinnittäen täyden huomion seisontojen ja käsitekniikoiden puhtauteen
 - Koko huomio seisonoihin ja niiden vaihtoihin. Räjähävät suoritukset, hyvät pysäytykset ja ylimääräiset askeleet pois.
 - Askeleiden ja käsitekniikoiden yhdenaikaisuus
 - Pysäytykset
 - Käsitekniikoiden voimantuotto. Sekä suorittava käsi että tukikäsi
 - Hartioiden ja yläkropan rentous
 - Virtaavuus kombinaatioissa (pohdi myös, miten eri kohdat ja kombinaatiot tulisi tehdä)
3. Palauttava venyttely ja rullailu

Kestävyys

Peruskestävyys on kaikkien urheilijoiden tukiranka harjoittelussa. Jos se ei ole kunnossa, et jaksa harjoitella ja palautuminen on hitaampaa. Hyvä peruskestävyys myös vahvistaa immuunipuolustusta ja auttaa pysymään terveenä kovempinakin harjoitusjaksoina.

Kestävyyttä harjoitellaan pitkäkestoisella liikunnalla, jossa sykkeet pysyvät tietyllä alueella riippuen siitä, minkälaista harjoitusvaikutusta haetaan. Aerobisessa suorituksessa liikkumiseen haettava energia otetaan pääosin kehon rasvoista ja anaerobisessa pääosin hiilihydraateista. Taekwondourheilija tarvitsee molempia, joten monipuolinen tekeminen on avainasemassa peruskestävyyttä harjoiteltaessa.

	Teho	Sykealue (osuus maksimi- sykkeestä)	Tuntemukset	Vaikutus
Pääosin hiilihydraatit	Maksimi	90-100%	Tuntuu erittäin raskaalta, voimakas hengästyminen, uupuminen lihaksissa	Kehittää maksimisuorituskykyä ja maitohappojen sietoa
	Raskas	80-90%	Tuntuu raskaalta, hengästyttyä, väsymistä lihaksissa	Lisää maksimisuorituskykyä ja parantaa aerobista kestävyyttä
	Keskiraskas	70-80%	Tuntuu miellyttävältä ja ovi jatkaa pidempiä aikoja	Parantaa aerobista kuntoa
Pääosin rasvat	Kevyt	60-70%	Tuntuu kevyeltä	Parantaa peruskestävyyttä
	Erittäin kevyt	50-60%	Tuntuu erittäin kevyeltä	Perusliikunta esim. kävely, nopeuttaa palautumista, vahvistaa immuunijärjestelmää

Kestävyyttä voi harjoitella monellakin tavalla, esimerkiksi pitkäkestoinen lajiharjoitus on samalla kestävyysharjoittelua. Jos halutaan keskittyä pelkästään kestävyiden harjoittamiseen ovat esim. juoksu, uinti ja pyöräily tehokkaita harjoitusmuotoja.

Kestävyysharjoitteita kannattaa vaihdella. Tässä ohjelmassa on neljä erityyppistä juoksuharjoitusta, joita voit vaihdella oman fiiliksesi mukaan. Ensimmäiset kaksi voi myös halutessaan vaihtaa pyöräilyksi.

- Pitkäkestoinen juoksuharjoitus
- Palauttava ja kevyt juoksuharjoitus
- Intervalliharjoitus
- Mäkiharjoitus

Ohjeet seuraavalla sivulla ->

Pitkäkestoinen juoksuharjoitus

Teho: keskiraskas

Laita lenkkarit jalkaan ja lähde nauttimaan Suomen keväästä. Pitkäkestoisen juoksuharjoituksen tulisi kestää lähemmäs tuntia, joskus jopa pidempään. Aloita harjoitus rennolla tahdilla ja pysähdy noin 10 minuutin kuluttua venyttelemään ja avaamaan paikat. Jatka juoksua aavistuksen intensiivisemmällä tahdilla niin, että jaksat juosta jatkuvasti, mutta ei tunnu täysin mukavaltakaan. Jos et ole juossut paljoa, aloita maltillisella tahdilla. Juokse harjoituksen viimeiset 10 minuuttia taas selvästi rennommalla tahdilla. Venyttele ja rullaa paikat huolella läpi treenin perään.

Palauttava ja kevyt juoksuharjoitus

Teho: kevyt

Palauttava ja kevyt juoksuharjoitus kestää noin. 30 minuuttia eikä tunnu kovin intensiiviseltä. Hyvä nyrkkisääntö vauhdinpitoon on PPP eli ”pitää pystyä puhumaan”. Todennäköisesti useimmille vauhti on enemmän hölkkää kuin juoksua. Muista venyttely ja rullaukset treenin perään.

Intervalliharjoitus

Teho: raskas

Intervalliharjoituksessa päästään jo kunnolla epämukavuusalueille. Aloita juoksu 10 minuutin kevyellä ja tasaisella tahdilla. Venyttele pieni hetki tämän perään ja avaa paikat. Tämän jälkeen alkaa itse intervalliosuus, joka menee kaikessa yksinkertaisuudessaan näin

1. Juokse minuutti niin kovaa kuin jaksat, mutta kuitenkin niin, että pystyt pitämään vauhdin yllä
2. Kävele tai hölkkää seuraava minuutti (aloittelevat juoksijat voivat tehdä pidemmän palautumisjakson)
3. Toista kohdat 1-2 vielä neljä kertaa

Intervalleja tulee siis yhteensä 5 minuuttia. Lopussa juokse vielä 10 minuuttia kevyttä ja palauttavaa tahtia. Muista venyttelyt ja rullaukset treenin perään.

Intervalliharjoitus yleisurheilukentällä

Teho: raskas

Tämä harjoitus kannattaa tehdä yleisurheilukentällä, ellet ole todella hyvä arvioimaan etäisyyksiä. Kovat vedot tarkoittavat harjoituksessa sitä, että juokset käytännössä niin kovaa, että jaksat pitää vauhdin yllä loppuun saakka. Pyri kuitenkin maksimisuoritukseen.

1. Aloita harjoitus juoksemalla pari kertaa kentän ympäri rauhallisella tahdilla
2. Tee muutama avaava venytys
3. Juokse 100m kova veto
4. 1 min palautus
5. Juokse 200m kova veto
6. 1 min palautus
7. Juokse 300m kova veto
8. 1 min palautus
9. Juokse 400m kova
10. Toista harjoitus uudestaan. Jos olet vasta aloittanut intervalliharjoitukset, riittää yksikin kierros
11. Hölkkää vielä kierros ympäri ja ravistele / venyttele lihakset huolella

Mäkiharjoitus

Teho: raskas-maksimi

Takamaellä olleet tietävät, mitä tuleman pitää. Etsi tarpeeksi jyrkkä ja pitkä mäki, jonka nousemiseen kuluu vähintään 1 min, mutta saa mennä paljon pidempäänkin. Malminkartanon huippu on erinomainen sijainti tehdä monentyyppisiä mäkitreenejä.

1. Lämmittele kävelemällä mäki kertaalleen ylös
2. Venyttele ja avaa paikat
3. Palaa alas ja valmistaudu henkisesti
4. Juokse tai kävele mäki ylös niin kovaa kuin pääset. Pyri pitämään tahti tasaisena.
5. Hengähdä ylhäällä. Jos ei tuntunut vielä missään, niin lisää tehoa seuraavalla kierroksella.
6. Kävele rauhassa alas ja pidä huoli, että palautumisjakso kestää vähintään 5 minuuttia edellisen juoksun lopusta
7. Toista mäkijuoksu niin, että suorituksia tulee 5-10 kpl. Lisää toistoja sitä mukaan, kun kehityt
8. Huolellinen tankkaus, venyttely ja rullaus treenin perään

Vauhtileikittely metsässä

Teho: keskiraskas-raskas

Ruotsalaiset kestävyysurheilijat kehittivät vauhtileikittely -treenimenetelmän jo 30-luvulla pohtiessaan kuumeisesti keinoja voittaa suomalaiset kilpatoverinsa, joille he hävisivät kerta toisensa jälkeen. Uusi treenimenetelmä osoittautuikin erittäin tehokkaaksi ja on tänäkin päivänä keskeinen osa maailman huippujen harjoittelua.

Vauhtileikittelyt muistuttavat intervalliharjoittelua, mutta eivät ole usein aivan niin kovatehoisia. Vauhtileikittelyt antavat myös paremmin tilaa oman kehon kuunteluun ja vaihtelevuuteen sillä ne eivät ole läheskään niin systemaattisesti rakennettuja kuin intervallit.

Pääajatus on, että harjoituksen aikana juoksija vaihtelee rytmiään ja vauhtiaan toistuvasti treenitavoitteistaan riippuen. Vaihtelut voi toteuttaa monilla eri tavoilla. Voit esimerkiksi kuunnella musiikkia juostessasi ja vaihtaa vauhdin tiukemmaksi aina kertosäkeen kohdalla. Vaihtoehtoisesti voit juosta kaverin kanssa ja vuorotellen toinen vetää kovat pyrähdykset ja toinen koittaa pysyä perässä. Tärkeintä on, että harjoitusta ei suunnittele liian tarkkaan etukäteen ja sen sisällä tulee paljon vauhdinvaihtelua.

Tässä ehdotettu harjoitus toteutetaan metsässä, jossa voit juosta epätasaisella alustalla joutuen reagoimaan myös kiviin, kantoihin ja muihin metsän ihmeisiin. Tämä on erinomaista koordinaatiotreeniä kestävyysurjoittelun lisäksi. Juokse ensin lämmittelyvauhtia johonkin metsään, jossa tiedät polkuja riittävän. Juokse selkeästi kovempaa niin pitkään kuin jaksat, jonka jälkeen pudota vauhti rennoksi hölkkäksi. Lähde seuraavaan vetoon heti, kun tunnet jaksavasi. Tärkeintä on kuunnella kehon viestejä ja tehdä harjoitus niiden mukaan. Joskus vauhtileikittely on huomattavasti tiukempi kuin toisina päivinä. Sinä päätät! Tee terävämpiä vetoja niin pitkään kuin jaksat, jonka jälkeen palautteluna hölkkää kotiin rauhallista tahtia. Lopuksi tietysti venytykset ja rullailut.

Voimaharjoittelu

Voimaharjoittelu painottuu perusvoiman ja voimakestävyyden harjoitteluun eli harjoitteet tehdään oman kehon painolla ja sarjat ovat pitkiä. Punttisalilla voimaharjoittelunsa tekevät urheilijat voivat edelleen näin tehdä, mutta kannattaa väleihin lisäillä myös kehonpainoharjoittelua.

Jos harjoitukset loppuvat kesken tai alkavat kyllästyttämään, pyydä lisää Paulilta.

Ohjeet alkaen seuraavalta sivulta →

Harjoitus 1 – perinteinen kuntopiiri koko keholle

Tätä perinteisemmäksi ei kuntopiiri enää mene. Harjoitus tehdään kiertoharjoitteluna niin, että liikkeestä siirrytään seuraavaan heti edellisen loputtua. Kuntopiirissä käydään järjestelmällisesti koko keho läpi, jolloin yksittäiset lihasryhmät saavat palautua tehtäessä toiseen ryhmään kohdistuvaa liikettä. Näin ollen pitkiä taukoja ei tarvitse ottaa. Tee liikkeet sellaisella tahdilla, että jaksat koko suoritettavan ajan.

Yksittäiset liikkeet tehdään kelloa vastaan ja aika ilmoitetaan aina liikkeen perässä. Jos koet, että harjoitus on liian helppo, lisää aikaa kelloon tai tee vaikka toinen kierros ensimmäisen perään. Jos taas se on liian haastava, ota vähän aikaa pois tai tee helpommat versiot liikkeistä. Katso tarvittaessa liikkeiden ohjeet harjoitusohjelman lopusta.

Harjoitus kestää noin 30 min.

	Liike / suoritus	Kesto / Määrä
1	Huolellinen lämmittely. Avaa niveltä liikeradat ja lämmittele lihakset ennen suorituksia (polvennostot, hyppelyt, hyppynaru, varjonyrkkeily). Muista myös tehdä muutama avaava venytys.	5-10 min
2	Punnerrus	30 s
3	Istumaan nousu (perusvatsalihasliike)	30 s
4	Uimari	30 s
5	Peruskyykky	45 s
6	Lankku	1 min
7	Leveän otteen punnerrus	30 s
8	Vatsarutistus	30 s
9	Ylävartalon nosto makuultaan	30 s
10	Kyykkyhyppy	45 s
11	Lankku	1 min
12	Jalka ilmassa -punnerrus	30 s
13	Linkkari	30 s
14	Jalkojen nosto makuultaan	30 s
15	Hyppyaskelkyykky	45 s
16	Yleisliike	45 s
17	Lankku	1 min
18	Loppujäähdyttely. Tee jotain kevyttä palauttavaa liikuntaa samoilla periaatteilla kuin alkulämmittelyvaiheessa. Venytä lyhyesti lihaksia, joita olet käyttänyt. Lopussa ravistelut ja rullailut.	5-10 min

Harjoitus 2 - Hitaat pidot ja asennonhallintaharjoitteet

Tässä harjoituksessa nautiskellaan pitkään pidoissa ja haastavissa asennoissa. Harjoitus vahvistaa erityisesti keskivartalon hallintaa. Pyri pitämään kaikissa liikkeissä vahva tuki jännittämällä keskivartalon lihaksia ja tee kaikki liikkeet hitaasti, hallitusti ja säilyttämällä tavoiteasento.

Tarvittaessa voit laittaa kelloon enemmän tai vähemmän aikaa lisätäksesi tai vähentääksesi haastetasoa. Liikkeiden lähtöasennot ovat tuttuja muista harjoitteista ja ohjelman lopusta, mutta tarkemmat ohjeistukset löydät itse harjoituksesta. Pidä jokaisen liikkeen välillä 10-30 s tauko.

Tee 2-3 kierrosta harjoituksen pääosaa.

Harjoitus kestää noin 30 min.

	Liike / suoritus	Kesto / Määrä
1	Huolellinen lämmittely. Avaa niveltä liikeradat ja lämmittele lihakset ennen suorituksia (polvennostot, hyppelyt, hyppynaru, varjonyrkkeily). Muista myös tehdä muutama avaava venytys.	5-10 min
2	<i>Punnerrusasento</i>	45 s
3	Käännöt yhden käden varaan, toinen käsi kohti kattoa	30 s
4	Kosketus ristikkäisellä kädellä olkapäähän	30 s
5	Kosketus polvella vuoropuolin kyynärpäähän	30 s
6	Ristikkäisen käden ja jalan ojennus	30 s
7	1 punnerrus, joka kestää 30s eli 15s alas ja 15s ylös	30 s
8		
9	<i>Vatsalihaspito</i>	45 s
10	Nosta vuoron perään toinen jalka selkeästi ylemmäs	30 s
11	Polje jaloilla kuten polkisit polkupyörää	30 s
12	Vie jalat toistensa ohi sivusuunnassa ristiin. Vaihda joka kerta jalkojen paikkaa	30 s
13	Russian twist	30 s
14		
15	<i>Lankku</i>	45 s
16	Nostele jalkoja vuoron perään irti maasta	30 s
17	Nosta toinen jalka irti maasta	30 s
18	Nosta toinen jalka irti maasta	30 s
19	Nosta vuorotellen toinen käsi irti maasta	30 s
20		
21	Loppujäähdyttely. Tee jotain kevyttä palauttavaa liikuntaa samoilla periaatteilla kuin alkulämmittelyvaiheessa. Venytä lyhyesti lihaksia, joita olet käyttänyt. Lopussa ravistelut ja rullailut.	5-10 min

Harjoitus 3 – A.M.R.A.P

Amrap tulee sanoista *as many rounds as possible*. Nämä ovat kivoja harjoituksia sillä niissä saa takuuvarmasti hien pintaan ja voi viedä itsensä äärimmilleen siinä missä harjoituksen rakenne antaa myös myöten ottaa iisimmin, jos ei ole ihan paras päivä. Amrap toimii niin, että tehdään tietty määrä liikettä, jonka jälkeen siirrytään seuraavaan. Kun kaikki liikkeet on tehty, aloitetaan kierros tylysti alusta. Koko sykli kestää niin kauan kuin halutaan tehdä, ja tavoite on tietysti saada kerättyä tässä ajassa niin monta täyttä kierrosta kuin mahdollista. Kannattaa kilpailla itseä vastaan, jos suunnittelet tekeväsi harjoitteen uudestaan.

Tämänkertainen Amrapimme kestää 20 min, johon päälle tietty lämmittely ja venyttelyt. Taukoja voit pitää aina kun tarvitsee, mutta muista, että tavoitteena on tehdä *as many rounds as possible*!

Harjoitus kestää kokonaisuudessaan noin 40 min.

	Liike / suoritus	Kesto / Määrä
1	Huolellinen lämmittely. Avaa nivelten liikeradat ja lämmittele lihakset ennen suorituksia (polvennostot, hyppelyt, hyppynaru, varjonyrkkeily). Muista myös tehdä muutama avaava venytys.	5-10 min
2	Punnerrus	10 kpl
3	Vatsarutistus TAI linkkari	10 kpl
4	Yleisliike	10 kpl
5	Peruskyykky	15 kpl
6	Mountain climber	30 kpl
7	Reverse Burpee	10 kpl
8	Loppujäähdyttely. Tee jotain kevyttä palauttavaa liikuntaa samoilla periaatteilla kuin alkulämmittelyvaiheessa. Venytä lyhyesti lihaksia, joita olet käyttänyt. Lopussa ravistelut ja rullailut.	5-10 min

Harjoitus 4 - Korttipakka

Korttipakka on siitä hauska harjoitus, että se on joka kerta erilainen. Voit myös vapaasti soveltaa ja vaihtaa eri maita vastaavat liikkeet omien valintojesi mukaisiksi. Treenin idea on yksinkertainen. Tarvitset korttipakan, joka pitää tietty sekoittaa kunnolla. Tämän jälkeen rupeat nostelemaan pakasta kortteja yksi kerrallaan. Maa ilmoittaa aina liikkeen, joka pitää tehdä ja numero puolestaan kappalemäärän. Ässä on tietysti 14. Välillä pakka on brutaali ja latoo haastavia liikkeitä toisensa perään. Ei heikkohermoisille.

Harjoitus kestää kokonaisuudessaan noin 40 min.

	Liike / suoritus	Kesto / Määrä
1	Huolellinen lämmittely. Avaa nivelten liikeradat ja lämmittele lihakset ennen suorituksia (polvennostot, hyppelyt, hyppynaru, varjonyrkkeily). Muista myös tehdä muutama avaava venytys.	5-10 min
2	Hertta - Istumaan nousu	Kortin osoittama määrä
3	Ruutu - Askelkyykky (molemmilla jaloilla kortin osoittama määrä)	Kortin osoittama määrä
4	Pata - Yleisliike	Kortin osoittama määrä
5	Risti - Punnerrus	Kortin osoittama määrä
6	Jokeri - 10kpl timattipunnerruksia	
8	Loppujäähdyttely. Tee jotain kevyttä palauttavaa liikuntaa samoilla periaatteilla kuin alkulämmittelyvaiheessa. Venytä lyhyesti lihaksia, joita olet käyttänyt. Lopussa ravistelut ja rullailut.	5-10 min

Harjoitus 5 - Tylsää, mutta tehokasta

Tämä harjoitus on hyvin yksinkertainen ja voi jopa jonkun mielestä tuntua tylsältä. Se on kuitenkin äärimmäisen tehokas vahvistamaan keskivartalon ja käsien lihaskestävyyttä ja sinnikkyyttä. Harjoitusta voi vaikeuttaa lisäämällä aikaa tai toistomääriä ja helpottaa keventämällä liikkeitä laittamalla polvet maahan. Liikkeitä on ainoastaan kaksi, mutta niitä tehdään sitäkin enemmän.

Kannattaa laittaa hyvä soittolista tai äänikirja taustalle niin jaksat runtata.

Harjoitus kestää noin 30 min.

	Liike / suoritus	Kesto / Määrä
1	Huolellinen lämmittely. Avaa nivelten liikeradat ja lämmittele lihakset ennen suorituksia (polvennostot, hyppelyt, hyppynaru, varjonyrkkeily). Muista myös tehdä muutama avaava venytys.	5-10 min
2	Punnerrus	10 kpl
3	Lankku	30 s
4	Punnerrus	9 kpl
5	Lankku	30 s
6	Punnerrus	8 kpl
7	Lankku	30 s
8	Punnerrus	7 kpl
9	Lankku	30 s
10	Punnerrus	6 kpl
11	Lankku	30 s
12	Punnerrus	5 kpl
13	Lankku	30 s
14	Punnerrus	4 kpl
15	Lankku	30 s
16	Punnerrus	3 kpl
17	Lankku	30 s
18	Punnerrus	2 kpl
19	Lankku	30 s
20	Punnerrus	1 kpl
21	Lankku	30 s
22	Loppujäähdyttely. Tee jotain kevyttä palauttavaa liikuntaa samoilla periaatteilla kuin alkulämmittelyvaiheessa. Venytä lyhyesti lihaksia, joita olet käyttänyt. Lopussa ravistelut ja rullailut.	5-10 min

Harjoitus 6 - Core

Coreharjoituksessa keskivartalo saa ansaitsemaansa huomiota. Tee kaikki liikkeet hitaasti ja hallitusti. Koko ajan pitäisi olla tunne, että hallitset suoritusta eikä painovoima tee työtä puolestasi. Osa liikkeistä on pitoja ja osa taas toistettavia. Tee kuitenkin toistettavatkin hitaasti ja hallitusti.

Lisää haastetta harjoitukseen tekemällä useampi kierros tai enemmän toistoja.

Harjoitus kestää noin 30 min.

	Liike / suoritus	Kesto / Määrä
1	Huolellinen lämmittely. Avaa nivelten liikeradat ja lämmittele lihakset ennen suorituksia (polvennostot, hyppelyt, hyppynaru, varjonyrkkeily). Muista myös tehdä muutama avaava venytys.	5-10 min
2	Punnerrus	15 kpl
3	Istumaan nousu	15 kpl
4	Lankku	45 s
5	Kylkipito molemmin puolin	45 s
6	Spider-man -punnerrus	10 kpl
7	Vatsarutistus	10 kpl
8	Silta	45 s
9	<i>Pidä pieni tauko</i>	
10	Leveän otteen punnerrus	10 kpl
11	Linkkari	10 kpl
12	Lankku	45 s
13	Mountain Climber	40 kpl
14	Mittarimatopito	45 s
15	Uimari	20 kpl
16	Jalkojen lasku selin makuulta	15 kpl
17	Lankku	45 s
18	Loppujäähdyttely. Tee jotain kevyttä palauttavaa liikuntaa samoilla periaatteilla kuin alkulämmittelyvaiheessa. Venytä lyhyesti lihaksia, joita olet käyttänyt. Lopussa ravistelut ja rullailut.	5-10 min

Harjoitus 7 - Pyramidi aikaa vastaan

Pyramideja voi rakentaa monellakin tavalla. Voit esimerkiksi aloittaa vähäisestä määrästä liikkeitä, ja lisäillä pikkuhiljaa tai sitten päinvastoin. Tässä harjoituksessa liikkeitä lisätään 1 kpl joka kierroksella ja harjoitus itsessään kestää 20 min. Tavoitteena on päästä niin pitkälle kuin mahdollista

Lisää haastetta harjoitukseen tekemällä useampi kierros tai enemmän toistoja.

Harjoitus kestää noin 30 min.

	Liike / suoritus	Kesto / Määrä
1	Huolellinen lämmittely. Avaa nivelten liikeradat ja lämmittele lihakset ennen suorituksia (polvennostot, hyppelyt, hyppynaru, varjonyrkkeily). Muista myös tehdä muutama avaava venytys.	5-10 min
2	<i>Laita kello päälle 20 min</i>	
3	Punnerrus	1 kpl
4	Vatsarutistus TAI linkkari	1 kpl
5	Yleisliike	1 kpl
6	Jalkojen lasku selin makuultaan	1 kpl
7	Reverse Burpee	1 kpl
8	Ylävartalo nosto makuultaan	1 kpl
9	<i>Aloita kierros alusta, mutta lisää 1 kpl määrään, jonka teit viime kierroksella</i>	
10	Loppujäähdyttely. Tee jotain kevyttä palauttavaa liikuntaa samoilla periaatteilla kuin alkulämmittelyvaiheessa. Venytä lyhyesti lihaksia, joita olet käyttänyt. Lopussa ravistelut ja rullailut.	5-10 min

Harjoitus 8 – Sykkeet ylös!

Tässä harjoituksessa tarkoitus on tehdä koko ajan joko lihaskuntoliikkeitä tai aerobista liikuntaa kuten hyppynaruilla hyppimistä, varjonyrkkeilyä polvennostajuoksua tai mitä tahansa toistuvaa liikettä, jossa hengästyit. Voit ihan hyvin mennä vaikka ulos juoksemaan ja tehdä harjoituksen intervallina.

Ajatus on se, että itse harjoitusta tehdään 24 minuuttia vaihtelemalla aina minuutin välein lihaskuntoliikettä ja aerobista liikettä.

Harjoitus kestää noin 30 min.

	Liike / suoritus	Kesto / Määrä
1	Huolellinen lämmittely. Avaa nivelten liikeradat ja lämmittele lihakset ennen suorituksia (polvennostot, hyppelyt, hyppynaru, varjonyrkkeily). Muista myös tehdä muutama avaava venytys.	5-10 min
2	<i>Laita kello päälle 24 min</i>	
3	Punnerrus	1 min
4	Aerobinen	1 min
5	Istumaan nousu	1 min
6	Aerobinen	1 min
7	Lankku	1 min
8	Aerobinen	1 min
9	Yleisliike	1 min
10	Aerobinen	1 min
11	Vatsarutistus	1 min
12	Aerobinen	1 min
13	Pito perusasennossa	1 min
14	Aerobinen	1 min
15	<i>Tee samat liikkeet vielä uudestaan, jolloin kokonaisajaksi pitäisi tulla 24 min</i>	
16	Loppujäähdyttely. Tee jotain kevyttä palauttavaa liikuntaa samoilla periaatteilla kuin alkulämmittelyvaiheessa. Venytä lyhyesti lihaksia, joita olet käyttänyt. Lopussa ravistelut ja rullailut.	5-10 min

Koonti lihaskuntoliikkeistä

Ylävartalo ja kädet

Punnerrus

Peruspunnerrus, kädet hartioiden leveydellä. Helpotuksena voit tarvittaessa laittaa polvet maahan. Vaikeutuksena voit tehdä taputuspunnerruksia.

Leveän otteen punnerrus

Ei tässä nyt varsinaisesti otetta oteta mistään, mutta idea on asettaa kädet selkeästi leveämmälle kuin peruspunnerruksessa. Huomaat vastuksen siirtyvän yhä enemmän rintalihaksiin ja hartioihin. Vaikeutuksena levennä käsien etäisyyttä yhä, ja helpotuksena polvet maahan.

Jalka ilmassa -punnerrus

Tee punnerrus niin, että toinen jalka nousee aina ilmaan mennessäsi alas. Käsien ote voi olla hieman tavallista punnerrusta leveämpi. Helpotuksena voit laittaa polvet maahan.

Timanttipunnerrus

Haastava versio punnerruksesta. Laita kädet timantin muotoon vartalosi alle. Punnerra niin alas kuin pääset. Tarvittaessa taas polvia maahan.

Spider-man -punnerrus

Punnerra kuten yleensä, mutta aina alas mennessä kosketa polvella saman puolen kyynärpäätä. Huomaat, että liike on selkeästi peruspunnerrusta raskaampi ja myös rintalihakset saavat tehdä töitä.

Keskivartalo ja vatsalihakset

Istumaan nousu

Perusvatsalihasliike. Pidä jalat noin 90 asteen kulmassa ja nouse vatsalihasten avulla makuulta istumaan. kädet voit pitää esim. niskan takana tai rintakehällä. Pyri tekemään suoritus ilman ylimääräistä heilauttavaa liikettä.

Vatsarutistus

Makaa selin makuulla kädet suorina kuten esim. käsilläseisonnassa. Rutista vatsalihaksilla itsesi mahdollisimman pieneksi palloksi tuoden myös jalat koukkuun. Vaikeutuksena voit pitää kädet ja jalat koko liikkeen ajan ilmassa.

Linkkari

Alkuasento kuten vatsarutistuksessa, mutta tällä kertaa nostat jalkasi ja kätesi suorana ylös. Kosketa jalkateriäsi käsilläsi aina rutistusvaiheessa.

Russian twist

Istu maassa ja nosta jalat koukussa ilmaan. Vie kädet vuoropuolin mahdollisimman pitkälle sivulle. Haastetasoa voit säädellä vartalosi kulmalla.

Jalkojen lasku selin makuulta

Makaa selin makuulla ja nosta jalat suorina kohti kattoa. Laske jalat hitaasti lähelle lattiaa ja nosta taas ylös.

Mountain climber

Mene punnerrusasentoon, mutta tuo toinen jalka selkeästi eteenpäin vartalon alle. Vaihda toistuvasti jalkojen paikkaa hypyllä. Lisähaasteena voit pitää etummaisen jalan ilmassa.

Uimari

Nosta käsi ja ristikkäinen jalka mahaltaan maaten suorina samaan aikaan niin ylös kuin saat. Tee seuraava suoritus toiselta puolelta. Vaikeutuksena voit pitää kaikki raajat koko suorituksen ajan ilmassa, ja aloittaa nostot ylempää. Huom. liikkeen nimestä huolimatta ei kannata yrittää uida tällä tekniikalla. :D

Ylävartalon nosto makuultaan

Makaa maassa mahaltaan ja nosta ainoastaan ylävartalosi ja kädet niin ylös kuin saat. Vaikeutuksena voit pitää kädet mahdollisimman suorana edessä.

Jalkojen nosto makuultaan

Makaa maassa mahaltaan ja nosta ainoastaan jalkasi niin ylös kuin saat.

Alavartalo ja jalat

Peruskyykky

Seiso noin hartioiden levyisessä asennossa ja mene kyykkyyyn niin, että kantapää pysyvät lattiassa. Pidä huoli, että katse pysyy eteenpäin ja polvet sekä nilkat ovat samaan suuntaan. Kädet voit pitää joko edessä tasapainottamassa tai sitten lähellä kroppaa lanteilla tai rintakehällä.

Askelkyykky

Astu pitkä askel eteenpäin ja anna lantiosi pudota samalla kuin koukistat polviasia. Käy niin alhaalla kuin pääset, mutta niin, ettei takajalan polvi osu maahan. Ponnista edestä itsesi takaisin lähtöasentoon ja toista liike vaihtaen puolta.

Kyykkyhyppy

Kuten peruskyykky, mutta selkeästi nopeampi liike ja ylös tullessa mahdollisimman korkea hyppy. Voit lisämausteeksi tehdä taputuksen ilmassa, kädet suorina pään päällä.

Hyppyaskelkyykky

Pidä jalat limittäin niin kuin olisit tehnyt puolisyvän askelkyykyn eteenpäin. Vaihda puolta hyppäämällä paikoillaan. Pyri tekemään mahdollisimman korkea hyppy.

Pidot ja muut erikoisliikkeet

Lankku

Kaikille tuttu asento, pakko olla. Jos ei ole, katso Googlesta.

Vatsalihaspito

Makaa selin kyynärpäiden varassa. Nosta suorana olevat jalat noin 10 cm maanpinnasta. Helpotuksena voit koukistaa jalkoja hieman

Kylkipito

Mene kyljittäin kyynärpään varaan ja nosta lantiosi ylös niin, että se on samassa linjassa jalkojesi kanssa. Vaikutuksena ylempää jalkaa voi nostaa hieman ilmaan.

Mittarimatopito

Mene punnerrusasentoon, mutta vie kädet niin pitkälle eteen, että saat hädin tuskin pidettyä vartalosi ilmassa. Nauti.

Silta

Varmasti tuttu liike lähes kaikille laji-ihmisille. Nosta itsesi siltana selin makuultaan tai kaadu suoraan seisoviltan (jos osaat). Jos liikkuvuus ei anna myöten voit pitää pään maassa käsien välissä.

Yleisliike (Burpee)

Suosittu liike kehonpainoharjoittelijoiden keskuudessa. Aloita liike hartioidenlevyisestä asennosta. Laskeudu nopeasti kyykkyyyn ja ennen kuin vauhti loppuu alhaalla laita kädet maahan ja ponnista molemmilla jaloilla taaksepäin niin, että päädyt punnerrusasentoon. Käytä rintakehä lattiassa joko tekemällä punnerrus tai muuten vain kömpimällä, jonka jälkeen palaat punnerrusasentoon. Nouse nopeasti ylös ja tee yksi hyppy. Kaikki edellä mainittu tapahtuu nopeasti ja yhtenäisenä sarjasta. Jos et saanut laisinkaan kiinni selityksestä, katso malli esim. Youtubesta.

Reverse Burpee

Melko lailla identtinen yleisliikkeen kanssa paitsi, että reverse burpeessa mennään selin makuulle siinä vaiheessa kuin yleisliikkeessä mentiin punnerrusasentoon. Käy siis selin makuulteen ja ojenna kädet suoriksi pään yli lattian myötäisesti. Kömmi ylös ja tee korkea hyppy. Repeat.

Liikkuvuus ja venyttely

Tee liikkuvuusharjoitteita mielellään päivittäin ja aina osana muuta harjoittelua. Tämän lisäksi tee itsenäisiä liikkuvuusharjoitteita, joissa tavoite on lisätä liikkuvuutta.

Erityisesti tutut jalanheilautukset kannattaa tehdä päivittäin esim. seuraavasti:

- Jalan heilautus eteen 3 x 10 / jalka
- Jalan heilautus sivulle 3 x 10 / jalka
- Jalan heilautus taakse 3 x 10 / jalka
- Jalan heilautus koukkupotkun suuntaan suoralla jalalla 3 x 10
- Suoran jalan nostot ilmassa 3 x 10 / jalka

Kaikissa liikkeissä voit käyttää tukea tarvittaessa.

Muutoin venyttelyssä tukenasi ovat virtuaalitreenit, joissa on erikseen kohdennettuja venyttelytreenejä:

Linkki videotreeneihin: <https://www.tu11.fi/taekwondo/virtuaalitunnit/>

Salasana: Treenit!

Muita erinomaisia venyttelytreenejä Youtuben syövereistä:

<https://www.youtube.com/watch?v=u12YSQeJDfQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=--SAbvaYuJY>

<https://www.youtube.com/watch?v=9X-4dGjclCQ>

https://www.youtube.com/watch?v=L_xrDATykMI