

ESPORT OILERS NG 07



Terve,

Eletään erikoisia aikoja ja toivottavasti teillä kaikilla pyörii jo muunneltu arki hyvin.

Hyödynnetään nyt tätä eristyksen aikaa rakentamaan hyvän pohjan tulevalle kaudelle. Huhtikuussa meillä on peruskuntokausi eli tulee paljon juoksuja. Toukokuussa tulee enemmän voimaa ja kesäkuussa lopuksi räjähtävyyttä ja absoluuttista nopeutta. Toivottavasti olemme kuitenkin jo tässä vaiheessa normi rytmissä.

Huomioitavaa:

- Nyt kun juostaan paljon niin kannattaa tarkistaa, että juoksukengät ovat oikean kokoiset ja ehjät.
- Jokainen treeni alkaa hyvällä alkulämmöllä. Tehkää samat liikkeet, kun aina ennen treenejä. Sama homma treenien jälkeen. Hyvä loppuverryttely.
- Mikäli loukkuja esiintyy niin aika herkästi yhteys fyssariin tai lääkäriin. Pienemmät loukit menee yleensä ohi muutaman päivän levolla. Keskustelkaa kotona, miten etenette.
- Minuun voi, ja tulee olla, olla yhteydessä liittyen OT-jakson fyssatreenejä jos on kysyttävää, kommentoitavaa tai jos muuten vaan haluaa jutella. Mikäli lähetät viestin niin laita aina mukaan joukkue ja oma nimi. Vastaa viesteihin mutta niitä voi tulla paljon, joten vastausnopeus ei aina ole maailman nopein. Mikäli asia on kiireellinen soita! (0405713422)
- Tässä OT-ohjelma paketissa on mukana myös harjoittelupäiväkirja. Ota siitä riittävästi tulosteita (väh 4 kpl). Täytä kaikki treenit (Treenin nimi) sekä omat fiilikset treenistä. Laita myös maininta, jos teet jotain muuta rasittavaa treeniä. Sunnuntaina pyydät vanhemmilta kuittauksen päiväkirjaan. Ota siitä kuvan ja MAILAA se minulle (mats.almqvist@uwe.fi). Lopuksi säästä päiväkirja.
- Muista nesteyttää sekä syödä riittävästi ja laadukkaasti.
- Muistutan myös omasta puolestani hygieniasta sekä siitä että kipeänä ei sitten treenata.
- Lopuksi: Vaikka kuinka olisi kivaa harjoitella kaverin kanssa, en suosittelen sitä tartuntavaaran takia. Mikäli tulee uusia

Pirusti tsemppiä teille kaikille. Kausi 2020 – 2021 on meidän juttu!

Terveisin,

Mats



ESPORT OILERS NG 07



HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

HARJOITUSVIIKKO _____

Maanantai ____.

Treeni:

Kommentti:

Tiistai ____.

Treeni:

Kommentti:

Keskiviikko ____.

Treeni:

Kommentti:

Torstai ____.

Treeni:

Kommentti:

Perjantai ____.

Treeni:

Kommentti:

Lauantai ____.

Treeni:

Kommentti:

Sunnuntai ____.

Treeni:

Kommentti:

Joukkue:

Nimi:

Vanhemman allekirjoitus:



ESPORT OILERS NG 07



NOPEUSHARJOITTELU 1 (30.3. ja 13.4)

Tikkaat

Mikäli ei löydy valmiit tikkaat:

- piirrä katuliidulla tikkaat tai tee esim. maalarinteipillä asfalttiin
- 8-12 ruutua, ruudun koko noin 40x40 cm

3 suoritusta / sarjassa, kävelytauko // 1min tauko liikkeiden välissä

- Molemmat jalat ruutuun
- 2 eteen, yksi taakse (molemmat jalat ruutuun)
- Sivuttaisliike (diagonaali), molemmat jalat ruutun
- Yhden jalan hyppy eteen
- Yhden jalan sivuttaishyppy
- Polvennostajuoksu, jalka per ruutu
- Polvennostajuoksu/Juoksu, jalka per ruutu.
 - o lähtö + kiihdytys n 5 m ennen tikkaita maksimaaliseen vauhtiin
 - o Suoritus on maksimaalinen koko matkan
 - o Pakottaa nopeaan askelrytmiin

Tauko 3 min

Loikat:

- Juoksuloikka
3 x 15m + 10 m juoksua
 - Muista:
 - voimakkaasti eteenpäin vievä loikka missä reisi nousee melkein vaakatasoon
 - painopiste pysyy alhaalla eli loikka ei saa pomppia
 - Voimakas jalan alasvienti
- Inkkarit
3 x 15m + 10 m juoksua
 - Muista:
 - Hyppy ylöspäin
 - Reisi nousee melkein vaakatasoon
 - Terävä ponnistus!



ESPORT OILERS NG 07



NOPEUSHARJOITTELU 2 (6.4 ja 20.4)

Liikkeet:

- Sivuaskel – sivuaskel – jalkatäppi
3 x 10 s (maksimaalinen suoritus) / 45 s tauko
 - Muista:
 - Painopiste sunnanmuutoksessa sisäjalalle
 - Ulompi käsi osuu sisäjalkaa
 - Katse eteen, Ei maahan tai jalkoihin.

- Kasijuoksu (pujottelujuoksu)
3 x 10 s (maksimaalinen suoritus) / 45 s tauko
 - Muista:
 - Kynnärpää etäisyys
 - Katse eteen, Ei maahan tai jalkoihin.
 - Tiukat käännökset, jalkojen frekvenssi korkea
 - ”hyökätään väliin” ja pidetään käännökset tiukkoina

- Eteen – taakse -eteen
3 x (5m + 5m + 10m) / kävely + 30 s tauko
 - Muista:
 - Peliasento peruuttaessa.
 - Matalempi, leveä
 - Ole valmis liikkumaan eteenpäin vaikka peruutat
 - Peliasento eteenpäin juostessa
 - Huomio maksimaaliseen kiihtyvyyteen / frekvenssiin
 - päkiöillä
 - katseylös
 - polvi nousee (reisi tulee olla melkein vaakatasossa)



ESPORT OILERS NG 07



NOPEUSKESTÄVYYS 1 (2.4)

Pyramiidijuoksu, ulkona

vauhti noin 75% omasta maksimista

3 sarjaa

30m – 60m – 90m – 60m – 30m / kävelytauko sarjan sisällä // sarjatauko 2 min

vaihotehtoiset mitat: 2 valaisinpylväsväliä (=VP) – 4 VP – 6 VP – 4 VP – 2 VP

NOPEUSKESTÄVYYS 2 (9.4)

Pyramiidijuoksu, ulkona

vauhti noin 75% omasta maksimista

3 sarjaa

90 m – 60m – 30 m – 60m – 90m / kävelytauko sarjan sisällä // sarjatauko 2 min

vaihotehtoiset mitat: 6 valaisinpylväsväliä (=VP) – 4 VP – 2 VP – 4 VP – 6 VP

NOPEUSKESTÄVYYS 3 (16.4)

Pyramiidijuoksu, ulkona

vauhti noin 80% omasta maksimista

3 sarjaa

90 m – 60m – 30 m – 60m – 90m / kävelytauko sarjan sisällä // sarjatauko 2 min

vaihotehtoiset mitat: 9 valaisinpylväsväliä (=VP) – 6 VP – 3 VP – 6 VP – 9 VP





Voimialiikkuvuus, (31.3 ja 21.4)

- suoritus aika on 60 sekuntia/liike
- mikäli liike on toispuoleinen niin tehdään 60 sekuntia/liike/puoli

- Hindu + täppi
- 90 – 90 – 90 jalan nosto
- 90 – 90 – 90 polven nosto
- 90 – 90 – 90 jalka eteen taakse
- 90 – 90 – 90 ylös
- "Veska"
 - Leveä konttausasento"
 - Rauhallinen liike eteen taakse
- Kyykky - ylös (ote nilkoista kiinni aina ulkosyrjästä)
- Pohkeet laajalla liikkeellä
- Skorpioni
- Lonkan avaavat, maaten
- T-kääntö
- Anatominen lantionnosto
 - Jalat + polvet yhteen
 - Jalat lähellä takapuolta
 - Varpaat ylös niin että liike kohdistuu takareisiin
 - Liike työntämällä selkä kiinni alustaan JA puristamalla pakarat yhteen!
- Pullo selän takana
 - Jalat (suorina) ja yläkroppa hieman irti maasta
 - Kädet suorina tehdään laajan liike pullo kädessä.
 - Pullo vaihtaa käden VAIN selän takana
- Matala sivuliuku
 - Seiso leveässä haara asennossa
 - Mene alas sivu kyykkyyyn toiselle puolelle siirtämättä jalkoja
 - Huomio polvi jalka linjaukseen. Eli pysyvät saman suuntaisina ja eteenpäin.
 - Kädet suoraan eteen
 - "Liu" rauhallisesti sivulta sivulle, nostamatta takapuolta
- DEAD BUG

<https://youtu.be/aBPuO2m4v2U>! HUOM ei yleiseen jakeluun!





VOIMA- KUNTOPIIRI 1 (7.4)

- Teet jokaista sarjaa 7 minuuttia niin monta kierrosta kun ehdit. Kirjaa montako kierrosta ehdit tekemään 7. minuutissa.
- Sarja 1 ja Sarja 2 väliin minuutin tauko.
- Sarja 2 jälkeen 3 min tauko
- SARJAT tehdään **peräkkäin** yhteensä kolme kierrosta
- Liikkeiden laatu pitää pysyä hyvänä

Sarja 1

1. Burpes x 5 (Huom! Punnerruksella)
2. Skorpioni x 20
3. Nyrkkeilijän vatsa x 10

1 min tauko

Sarja 2

4. Syvä vaihtohyppy x 10
5. Superman x 10
6. Dead Bug x 10

3 min tauko



ESPORT OILERS NG 07



VOIMA- KUNTOPIIRI 2 (14.4)

HIIT: 60/50/40/30 s // 15s tauko liikkeiden väliin /// 60 s sarjatauko

- Burpees (yleisliike)
- Hindi + jalkatäppi
- Nyrkkeilijän vatsa
- Askelkyykyt
- X-selkä
- Dead Bug
- Haarahyppy
- Dynaaminen lankku



ESPORT OILERS NG 07



KESTÄVYYSHARJOITTELU 1. (3.4)

120 s / 110 s / 100 s / 90 s / 80 s / 70 s / 60s / 50 s / 40s

- Vauhti noin 80% eli kova juoksuvauhti mutta rennosti. Kaksi viimeistä 95% eli niin paljon kun jaloissa riittää mehua!
- Kaikki tasaiset alustat kelpaa
- Juoksu aina päkiöillä

- Tauko juoksujen välissä 90 sekuntia

KESTÄVYYSHARJOITTELU 2 (10.4)

Vauhtijuoksu:

8 x 80 sekuntia / 60 s tauko

- Vauhti noin 80% eli kova juoksuvauhti mutta rennosti.
- Kaikki alustat kelpaa! Voi olla myös mäkisempi maasto
- Juoksu aina päkiöillä

KESTÄVYYSHARJOITTELU 3 (17.4)

VIIVAT

6 x 30 sekuntia / 15 metrin viivaväli // tauko 45 s

tauco 90 s

6 x 30 sekuntia / 10 metrin viivaväli // tauko 45 s

tauco 90 s

6 x 30 sekuntia / 5 metrin viivaväli // tauko 45 s

HUOM!

- Jokaisen käännöksen jälkeen terävät ensiaskeleet
- Käännökset tasaisesti sekä oikealle että vasemmalle.
- Tasainen alusta!

23.4 sekä 25.4 (Huom! Poikkeava viikonpäivä) rauhalliset palauttavat hölkät tai pyöräilylenkit noin 60 minuuttia.

