

## Treeniohjelma C-B-pojat

Ollaan taas tilanteessa, jossa yhteisharjoitukset ovat tauolla, nyt ainakin joulukuun 18.päivään saakka. Alla on ohjeita omatoimiseen harjoitteluun. Harjoitteet ovat tarkoituksella yksinkertaisia eikä niissä ole esimerkiksi rinnallevetoja, tempauksia tai vastaavia, kun kukaan ei ole tarkastelemassa teidän tekemisiä. Jos sellaisia osaavia ohjaajia löytyy lähipiiristä, niin ko. harjoitteet ovat hyviä korvaavia suorittaa ja pyynnöstä voin tehdä/lähetää ohjelman.

Nämä harjoitteet voi jokainen tehdä itsekseen eikä ole tarkoitus kokoontua isoihin ryhmiin/massoihin näitä tekemään. Jos joku haluaa tehdä jotakin muuta tai on saanut ohjeistetut harjoitteet muualta, niin sitten voi tehdä niitä. Pääasia, että jotain tehdään ja ollaan valmiina, kun kausi jossain vaiheessa jatkuu. Kiinnittäkää huomiota päivittäiseen aktiivisuuteen, helposti etäkoulun yhteydessä tavanomainen liikkuminen voi jäädä vähälle. Käykää luistelemassa, hiihtämässä, ulkoilemassa mahdollisimman paljon.

Harjoittelussa riittää lähes jokaisesta kodista löytyvät tavarat. Tällä ohjeella mennään 10.1.2021 saakka, jonka jälkeen katsotaan uutta/jatkoa riippuen tilanteesta.

Näiden lisäksi kannattaa kotona pitää pallotuntumaa yllä parhaan mukaan. Jos joku tarvitsee palloja, niin lähestykää valmentajia, jaetaan palloja lainaan.

Harjoittelussa tulisi pitää yllä rutiinia. Tämä harjoitus menee kiertävällä viiden päivän rytmillä erillisen harjoitusrytmi- liitteen mukaisesti.

**30.11-10.1.2021**

### Lämmittelynä liikkuvuuden aktivointi

Alkulämmittelyliikkeet voivat olla vastaavia kuin torstain Jussi Viirelän treeneissä, omissa alkulämmöissä tehtyjä liikkuvuusharjoitteita tai esimerkiksi oheisen videon liikkeitä. Pääasia, että teet alkulämmittelyn huolella.

<https://youtu.be/EIBWBYhdx5Y>

### Keppijumppa C-pojat

| LIIKESARJAT          | TOISTOT | LEPO  |
|----------------------|---------|-------|
| A Jalkakyykky        | 3 x 20  | 1min  |
| B. Etukyykky         | 3 x 20  | 1min  |
| C. Valakyykky        | 3 x 20  | 1min  |
| D. Varpaille nousu   | 3 x 20  | 1 min |
| E. Goodmorning/julle | 3 x 10  | 30s   |
| F. Pystypunnerrus    | 2 x 10  | 30s   |

## **Keppi/tankojumppa B-pojat (Murrosiän ylittäneet pojat)**

**Liikkeissä lisäpainona tanko, jossa painoa 20-40 kg, kahvakuula tms. jos mahdollista**

| <b>LIIKESARJAT</b>   | <b>TOISTOT</b> | <b>LEPO</b> |
|----------------------|----------------|-------------|
| A Jalkakyykky        | 3 x 10-15      | 1min        |
| B. Etukyykky         | 3 x 10-15      | 1min        |
| C. Valakyykky        | 3 x 10-15      | 1min        |
| D. Varpaille nousu   | 3 x 20         | 1 min       |
| E. Goodmorning/julle | 3 x 10         | 30s         |
| F. Pystypunnerrus    | 2 x 10         | 30s         |

### **Huomiot!**

**Kyykkyasunnoissa kiinnitä huomiota näihin asioihin:**

- polven linja
- keskivartalon paine
- hengitys
- käsien asento
- polven sivuun "levitys"
- painopiste nostaessa yleisesti
- Muutama pääkohta joita myös nostaja kaveri voi tarkkailla**

*TEEMU HAVERINEN 050-4096781 TEEMU.HAVERINEN91@GMAIL.COM*

## **30.11-10.1.2021**

**Aerobinen harjoitus 45 min, kävelyt reippaasti, juoksut matalalla teholla (vaihtoehtoisesti esim. hiihto min. 45 min)**

Reipas kävely 10 min, juoksu 5 min, kävely 8 min, juoksu 4 min, kävely 6 min, juoksu 3 min, kävely 4 min, juoksu 2 min, kävely 1 min, juoksu 1 min.

## **30.11-10.1.2021**

**Palauttava harjoitus, voi tehdä vaikka joka päivä**

Alla linkki, jossa vajaan puolen tunnin mittainen aktiivinen liikkuvuusharjoite

<https://youtu.be/Z3kpBE4fOS8>

Alla linkki, jossa lentopalloilijalle erittäin hyvin soveltuvia hartiarengasta, lapaa tukevia lihaksia ja olkapäätä vahvistavia harjoitteita. Jos liikkeissä käyttää painovastusta tulee sen olla suhteellisen kevyt (1-2 kg). Kaikkia ei tarvitse tehdä, voit valita 3-4 liikettä ja vaihdella niitä tuntemusten mukaan.

<https://www.facebook.com/ThePrehabGuys/videos/569293530353981/?sfnsn=mo&d=n&vh=e>

Alla linkki, jossa keskivartaloa vahvistavia harjoitteita pilates pallolla. Toistomääränä 3 x 10-15/liike. Harjoitukset, jossa selkä on tuettuna palloon, liikettä on mahdollisuus tehostaa kevyellä käsipainolla ikään kuin iskulyöntiliikettä mallintaen.

<https://www.foreverclub.fi/treeniohjelma/8-jumppapallolla-tehtavaa-teholiiketta-keskivartalolle/>

**30.11-10.1.2021**

**Porrastreeni Köykkyri/Sarkkiranta tms muu ulkoliikuntapaikka (vaihtoehtoisesti keppijumppa). Jos portaita ei ole lähettyvillä, niin voi tehdä esimerkiksi vastaavia juoksuvetoja, jos sulaa maata lähettyvillä. Pitäkää riittävä etäisyys muihin ulkoilijoihin.**

Lämmittelynä n. 10 minuutin kevyt hölkkä + liikkuvuudet huolellisesti. Viime kesän kesäharjoittelun mukaisesti Köykkyrissä tehdään 1/3 osa-alueella portaista, Sarkkirannassa 1/2.

| LIIKESARJAT                                      | TOISTOT                     | LEPO    |
|--|-----------------------------|---------|
| A. Juoksut                                       | 3 x                         | 1min    |
| B. Juoksut sivuttais                             | 2 x/puoli                   | 1min    |
| C. Päkiä hyppyillä                               | 10 porrasta, loput juosten  | 1min    |
| D. Yhden jalan kinkka                            | 5/5 porrasta, loput juosten | 1 min   |
| E. Juoksut yksi porras väliin                    | 2 x                         | 1-2 min |
| F. Askelkyykkävelynä                             | 2 x 30 porrasta             | 1-2 min |
| takimmaisen jalan polvi osuu ylempään portaaseen |                             |         |
| F. Pudostushypyt alaspäin kyykkyy                | 2 x 10 porrasta             | 2 min   |

Loppuverryttelynä n. 10 minuutin kevyt hölkkä sekä kevyt venyttely. Kotona tankkaus + kunnon venyttely pohkeet, etu- ja takareidet, pakarot

**Jos keli tai porrasolosuhteet ei salli em. treeniä, niin toista keppijumppa!!!**

**30.11-10.1.2021**

**Lepopäivä, voi käydä kevyesti kävelemässä, pyöräilemässä tai toistaa esim. edellispäivän aktiivisen liikkuvuusharjoituksen.**

| <b>Harjoitusrytmi 30.11-10.1.2021</b> |           |         |             |         |           |          |           |
|---------------------------------------|-----------|---------|-------------|---------|-----------|----------|-----------|
| 30.11-6.12.20                         | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |
| Keppijumppa                           | X         |         |             |         |           | X        |           |
| Aerobinen harjoitus                   |           | X       |             |         |           |          | X         |
| Palauttava harjoitus                  |           |         | X           |         |           |          |           |
| Porrastreeni/keppijumppa              |           |         |             | X       |           |          |           |
| Lepo                                  |           |         |             |         | X         |          |           |
| Muistiinpanoja/tuntemuksia treenistä  |           |         |             |         |           |          |           |
| 7.-13.12.20                           | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |
| Keppijumppa                           |           |         |             | X       |           |          |           |
| Aerobinen harjoitus                   |           |         |             |         | X         |          |           |
| Palauttava harjoitus                  | X         |         |             |         |           | X        |           |
| Porrastreeni/keppijumppa              |           | X       |             |         |           |          | X         |
| Lepo                                  |           |         | X           |         |           |          |           |
| Muistiinpanoja/tuntemuksia treenistä  |           |         |             |         |           |          |           |
| 14.-20.12.20                          | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |
| Keppijumppa                           |           | X       |             |         |           |          | X         |
| Aerobinen harjoitus                   |           |         | X           |         |           |          |           |
| Palauttava harjoitus                  |           |         |             | X       |           |          |           |
| Porrastreeni/keppijumppa              |           |         |             |         | X         |          |           |
| Lepo                                  | X         |         |             |         |           | X        |           |
| Muistiinpanoja/tuntemuksia treenistä  |           |         |             |         |           |          |           |

| 21.-27.12.20                         | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |
|--------------------------------------|-----------|---------|-------------|---------|-----------|----------|-----------|
| Keppijumppa                          |           | X       |             |         |           |          | X         |
| Aerobinen harjoitus                  |           |         | X           |         |           |          |           |
| Palauttava harjoitus                 |           |         |             | X       |           |          |           |
| Porrastreeni/keppijumppa             |           |         |             |         | X         |          |           |
| Lepo                                 | X         |         |             |         |           | X        |           |
| Muistiinpanoja/tuntemuksia treenistä |           |         |             |         |           |          |           |
| 28.12-3.1.21                         | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |
| Keppijumppa                          |           | X       |             |         |           |          | X         |
| Aerobinen harjoitus                  |           |         | X           |         |           |          |           |
| Palauttava harjoitus                 |           |         |             | X       |           |          |           |
| Porrastreeni/keppijumppa             |           |         |             |         | X         |          |           |
| Lepo                                 | X         |         |             |         |           | X        |           |
| Muistiinpanoja/tuntemuksia treenistä |           |         |             |         |           |          |           |

| 4.-10.1.21               | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |
|--------------------------|-----------|---------|-------------|---------|-----------|----------|-----------|
| Keppijumppa              |           | X       |             |         |           |          | X         |
| Aerobinen harjoitus      |           |         | X           |         |           |          |           |
| Palauttava harjoitus     |           |         |             | X       |           |          |           |
| Porrastreeni/keppijumppa |           |         |             |         | X         |          |           |

|                                      |   |  |  |  |  |   |  |
|--------------------------------------|---|--|--|--|--|---|--|
| Lepo                                 | X |  |  |  |  | X |  |
| Muistiinpanoja/tuntemuksia treenistä |   |  |  |  |  |   |  |