

YHDESSÄ YLIVOIMAA

Vinkkejä treenaamiseen

Koostin tähän ajatuksia ja esimerkkejä omatoimisesta harjoittelusta. Apunani oli **Janne Keinänen**, joka toimii SC Classicin sekä Tampereen Tennisseuran fysiikkavalmentajana.

Voit hyödyntää näitä harjoituksia suoraan tai yhdistele niitä omiin tuttuihin treeneihisi.

Tsemiä!

#16

Muutama yleinen ajatus

- Harjoittele mahdollisimman monipuolisesti.
- Keskity siihen mitä on nyt mahdollista tehdä, älä siihen mikä ei ole mahdollista. Ollaan luovia ja keksitään erilaisia tapoja treenata.
- Nyt on vaikeaa kehittyä joukkueena tai viisikkona. Sen takia nyt on todella hyvä aika keskittyä kehittämään itseään. Kikkailu ja haasteet ovat kivoja, mutta jos haluat, että kentällä on myös kivaa tulevaisuudessa niin muista harjoitella monipuolisesti.
- Älä vertaa itseäsi muihin! Tee treenejä oman tasosi mukaan ja lisää vaikeusastetta kehittyessäsi.
- Tee aina huolelliset alkulämmittelyt. Varsinkin jos teet esimerkiksi nopeusharjoituksen tulee sinun valmistella kehosi hyvin. Näin saat itsestäsi tehoja irti sekä ehkäistään loukkaantumisriskiä.
- **Jos olet kipeä, älä treenaa!**

Alta löydät esimerkkiharjoituksia omatoimiseen harjoitteluun. Toistojen määrät ja treenien kestot päätät sinä itse. Voit hyvin yhdistellä treenejä ja lisätä omia liikkeitäsi mukaan. Lisää esimerkkejä treeneistä tulee tasaisesti Instagramiin **Yhdessä Ylivoimaa** -yhteisöön **@yhdessaylivoimaa** . Lisäksi netissä ja Youtubessa on varmasti paljon hyviä vinkkejä erilaisiin treeneihin.

Lihaskuntoharjoittelu kehonpainolla

Valitse seuraavista kategorioista yksi liike, jossa jaksat tehdä 5-15 toistoa tai pitää asennon 15-25s. Jos jaksat tehdä liikkeessä yli 15 toistoa tai pitää asennon yli 40s, siirry haastavampaan variaatioon. Liikkeet ovat aina järjestyksessä helpommasta vaikeimpaan vasemmalta oikealle päin.

Ylävartalo:

1. Etunojapunnerrus ylävartalo korokkeella (mitä korkeampi koroke, sitä kevyempi liike)
2. Etunojapunnerrus tasamaalla
3. Etunojapunnerrus jalat korokkeella (mitä korkeampi koroke jalkojen alla, sitä raskaampi liike)
4. Epäsymmetrinen etunojapunnerrus
5. Etunojapunnerrus toista kättä liu'uttaen

Keskivartalo

1. Lankkupito (punnerrusasennossa)
2. Lankkupito (kynärpäiden varassa)
3. Lankkupito toinen jalka maassa
4. Lankkupito toinen käsi ilmassa
5. Lankkupito vastakkainen käsi ja jalka ilmassa

Jalat 1

1. Askelkyykky paikallaan
 2. Askelkyykky takajalka korokkeella
 3. 1-jalan kyykky jarruttaen alas ja kahdella jalalla ylös
 4. 1-jalan kyykky yhdellä jalalla ylös ja alas
- 1-jalan kyykyissä voi kantapäiden alle laittaa koroketta, jos nilkka alkaa kiristämään!

Jalat 2

1. Lantion nosto kahdella jalalla
2. Lantion nosto yhdellä jalalla
3. Lantion nosto yhdellä jalalla ponnistava jalka korokkeella
4. Lantion nosto + takareisirullaus kahdella jalalla
5. Lantion nosto + takareisirullaus yhdellä jalalla

Juoksuharjoittelu / Nopeus

Määräintervalli esimerkki:

- Kävele / hölkkää 20min + lämmittele lihaksia.
- Juokse 10x50-60m. (vauhti vedoissa n.80% täydestä vauhdista.)
- Juoksujen välissä 1min palaukset.
- Kävele / hölkkää 15min + palauttavaa venyttelyä

• Maksiminopeusharjoitus-esimerkki:

- Kävele /hölkkää 15min ja tee dynaamisia liikkuvuusliikkeitä 5min
- Lämmittelyjuoksuvedot:
 - 50m veto 75% maksimivauhdista, askelkyykkävälillä takaisin, palautus n. 1,5 min ennen seuraavaa vetoa
 - 40m 80% maksimivauhdista, takaisin askelkyykyt sivulle, palautus 1,5min
 - 40m 85% maksimivauhdista, Lonkan pyörytykset takaisin päin, 1,5 minuutin palautus
 - 30m 90% maksimivauhdista, Jalan heilautukset eteen takaisin päin, 2minuutin palautus
 - 25m 95% maksimivauhdista, Etureisivenytys + 1 jalan vaaka-asento takaisin päin, 2-3 minuuttia palautusta ennen varsinaisia vetoja
- Varsinaiset nopeusvedot
 - 10m maksimivauhtia, 1,5min palautus
 - 15m maksimivauhtia, 2min palautus
 - 20m maksimivauhtia 2,5min palautus
 - 25m maksimivauhtia 3min palautus
 - 20m maksimivauhtia 2,5min palautus
 - 15m maksimivauhtia 2min palautus
 - 10m maksimivauhtia,
- Loppuverryttely

- 20 metrin matkalla tee kaksi kierrosta samoja liikkuvuusliikeitä kuin lämmittelyjuoksuvetojen jälkeen (askelkyökkävelyt, askelkyökky sivulle, lonkan pyöräytykset, jalan heilautus eteen, etureisivenytys + 1-jalan vaaka)
- Kevyttä hölkkää / kävelyä 5-10min

Peruskestävyysharjoitusesimerkki:

Kävele/hölkkää/juokse/pyöräile 45-90minuuttia kevyellä tahdilla. Vauhti sellainen, että syke pysyy niin alhaalla, että pystyt helposti puhumaan liikaa puuskuttamatta harjoituksen aikana.

Lajiharjoittelu

- Kehitä mailatekniikkaasi sellaisilla harjoituksilla, joita sinun on mahdollista tehdä tällä hetkellä. Ole luova! Alla muutama idea.
- Kikkaile vapaasti ja tee mielekkäitä kikkoja pallon kanssa. Tee näitä maan tasolla sekä ilmassa. Näillä kehität tuntumaasi palloon. Kun pallo pysyy lavassa hyvin maan tasolla niin koita nostaa katse ylös. Kentälläkään et halua tuijottaa palloa vaan nähdä mitä kentällä tapahtuu.
- Laita lattialle esineitä ja kiertele näitä pallon kanssa mahdollisimman nopeasti. Voit tehdä esineistä pujotteluradan. Halutessasi ota aikaa, treenaa pari viikkoa ja kokeile uudestaan. Näin näet mahdollisesti konkreettista kehittymistä.
- Heitä pallo lavalla seinään ja ota haltuun mahdollisimman pehmeästi. Vaikeusastetta voit lisätä mm. vaihtelemalla etäisyyttä.
- Laukaus. Mikäli sinulla on maali ja tilaa laukoa niin harjoittele laukomista. Maalintekijät painottavat aina, että laukomaan oppii laukomalla paljon :) Voit esimerkiksi ripustaa maalin jotain roikkumaan ja yrittää osua esineeseen. Näin treenaat tarkkuutta. Tämän voi tehdä ilman maaliakin.

Esimerkki viikkorytmistä:

Ma: Maksiminopeusharjoitus + Erilaisia pujottelu-/pallonkäsittelyratoja

Ti: Lihaskuntotreeni: (4-6 sarjaa / liike) + Laukaus- ja pallotatsiharjoittelua

Ke: Peruskestävyyslennkki

To: Lajitaitopäivä / jonkin muun pallopelin tai lajin höntsäily ulkona

Pe: Määräintervalliharjoitus + Pujottelu-/pallonkäsittelyratoja

La: Lihaskuntotreeni (4-6 sarjaa / liike) + Laukaus- ja pallotatsiharjoittelu

Su: Peruskestävyys harjoitus / jonkin toisen pallopelin tai lajin höntsäily

Tsemiä treeneihin!

Jussi Piha & Janne Keinänen