

Peruskuntokausi 1 (PKK1)								x	vakio harjoituskerta, ei voi siirtää							
	ma	ti	ke	to	pe	la	su									
VKO 22																
Lenkki			30				30	Sykkeet tasolla Pitää Pystyä Puhumaan (kevyt hengästyminen). Vauhtileikkittelyä, eli esimerkiksi lenkin toinen kolmannes								
Kuntopiiri		1			2			Katso erillinen ohjeistus per numeroitu harjoitus.								
Sulkaapalloa																
VKO 23																
Lenkki		30				30		Tiistaisin ohjattu lenkki Keupirtillä klo 19.								
Kuntopiiri	3			4			5									
Sulkaapalloa			x					Vapaa vuoro Killassa keskiviikkoisin klo 20.00-21.30								
VKO 24																
Lenkki		30					40									
Kuntopiiri				6		7										
Sulkaapalloa			x													
VKO 25																
Lenkki		40					40									
Kuntopiiri	8			9				Jussi								
Sulkaapalloa			x													
VKO 26																
Lenkki		40					40									
Kuntopiiri	10			11		12										
Sulkaapalloa			x													
VKO 27																
Lenkki		45				45										
Kuntopiiri	13			14			15									
Sulkaapalloa			x													
Peruskuntokausi 2 (PKK2)																
	ma	ti	ke	to	pe	la	su									
VKO 28																
Intervalli-lenkki							x	Pyritään tekemään tämä ohjattuna heinäkuun ajan. 4-6 toistoa x 3-10 min/toisto, palautukset 1-5 min (kesto yhteensä > 30 min).								
Lenkki		45														
Loikkatreeni			x					Pelikerran yhteydessä, lopuksi. Tai sitten maastossa tasaisella alustalla. Katso Mäkiokat-dokkari.								
Aerobinen kuntopiiri					x											
Sulkaapalloa			x													
VKO 29																
Intervalli-lenkki							x									
Lenkki		45														
Loikkatreeni			x													
Aerobinen kuntopiiri					x											
Sulkaapalloa			x													
VKO 30																
Intervalli-lenkki							x									
Lenkki		45														
Loikkatreeni			x													
Aerobinen kuntopiiri					x											
Sulkaapalloa			x													
VKO 31																
Intervalli-lenkki							x									
Lenkki		45														
Loikkatreeni			x													
Aerobinen kuntopiiri					x											
Sulkaapalloa			x													
VKO 32																
Intervalli-lenkki					x		x									
Lenkki		45														
Loikkatreeni			x					Maastossa, kevyeen ylämäkeen.								
Aerobinen kuntopiiri	x															
Sulkaapalloa								Ei vuoroa								
VKO 33																
Intervalli-lenkki							x									
Lenkki		45														
Loikkatreeni			x		x			Maastossa, kevyeen ylämäkeen.								
Aerobinen kuntopiiri	x															
Sulkaapalloa								Ei vuoroa								

KUNTOPIIRIOHJELMA, PKK 1

Parittomat kerrat

Askelkyykyt eteen
Varpaillenousut
Pitkät sivukyykyt
Suorat selät
Jalkojen nosto vatsallaan
Suorat vatsat
Jalkojen nosto selällään
Punnerrukset, leveä asento
Dippi
Kynärvarren kiertäjät

3-4 kierrosta, ei tempoa, vaan oikein suoritettavat liikkeet!

Kierrosten välissä 2 minuutin palautus.

Liikesarjojen välissä ei käytännössä palautusta, vaan tehdään yhden kierroksen sarjat kuntopiiriinä putkeen.

Muista lämmittely ja lyhyet 10 s venytykset isoille lihasryhmille aluksi.

Treenin jälkeen kevyt loppuverryttely ja 20-30 s venytykset.

Kuntosalilla kävijät: oma rytmi, kunhan tulee kaksi viikkokertaa (ei peräkkäiset päivät) käsille&ylävartalolle sekä jaloille&alavartalolle.

Lisäksi joka kerralla selät ja vatsat.

Parilliset kerrat

Askelkyykyt taakse
Varpaillenousut
Sivukyykyt takaviistoon
Ristiin selät
Vinot vatsat
Jalkojen ja käsien nostot ristiin vatsalla
Linkkuveitset
Punnerrukset, kapea asento
Kynärvarren kiertäjät

Toistojen määrä

Kerrat	Toistot
1-3	15
4-6	20
7-11	25
12-15	30

AEROBINEN KUNTOPIIRI, PKK 2

Askelkyykyt
Varpaillenousut
Suorat selät
Suorat vatsat
Punnerrukset
Sivukyykyt
Kynärvarren kiertäjät
Dippi

4-6 kierr x 20-30 sekuntia / liike. Kierrosten välissä minuutin tauko, ei muita taukoja. Tempo niin että hengästyy!

MÄKILOIKAT, PKK 2

Spurtti
Tavalliset loikat vuorojaloin
Oikean jalan hypyt
Vasemman jalan hypyt
Luisteluhypyt eteenpäin
Luisteluhypyt taaksepäin
Oikean loikka - oikean loikka - vasemman loikka - vasemman loikka - jne.
Kyykkyhypyt eteen
Kyykkyhypyt taakse
Spurtti

Muista lämmittely ja lyhyet 10 s venytykset isoille lihasryhmille aluksi.

Treenin jälkeen kevyt loppuverryttely ja 20-30 s venytykset.

3 sarjaa per liike, n. 20 metrin matka tasaisella tai loivaan ylämäkeen.

Hölkäpalautukset. Esimerkiksi 2-4 liikesarjojen jälkene voi pitää parin minuutin palautuksen.

Oleellista tehdä suoritukset mahdollisimman korkealle ja oikein! Ei hötkyillä.