

	KESTOVOIMA		MAKSIMIVOIMA		NOPEUSVOIMA	
	lihas-kestävyys	voima-kestävyys	perusvoima	maksimi-voima	pika-voima	räjätävävoima
harjoitusvaikutus	aerobinen kestävyys	anaerob. kestävyys	konsentrinen voima; lihassmassa	konsentrinen voima; tahdonalainen hermotus	nopea hermotus, elastisuus	reflektorinen hermotus, reaktiivisuus
lisäkuorma (%)	oma keho, kuntopallo, painoliivit	20 – 50 %	50 – 85 %	90 – 100 %	30 – 80%	40 – 60 %
toistot / sarjat	20 – 50	10 – 20	9 – 12	1 -3 (6)	6 – 10 alle 10s	1 - 5
palautuminen	30s	20 – 45s	2 – 3 min.	2 – 4 min.	2 – 3 min.	2 – 4 min.
sarjojen määrä / liike	3 – 5	3	3 – 6	5 – 6	3 – 6	3 – 5
suoritustempo	rauhallinen	nopea	hidas	mahd. nopea	maks.	maks.
harjoitusmenetelmät	kuntopiiri	lisäpainot hyyt saliharj.	lisäpainot/ saliharj.	lisäpainot saliharj.	aitahyyt korkeat aidat loikat	aitahyyt matalat aidat
LAJIT	1.	2.	3.	4.	5.	6.

Voiman kasvun ja kehittymisen huippukausi(herkkyyskausi) pojilla on puoli vuotta pituuden kasvuhuippua myöhemmin ja tytöillä heti kasvupyrähdyksen jälkeen eli tytöillä n. 13 vuodesta ja pojilla 15 vuodesta eteenpäin.

VOIMAVALMENNUKSEN SUUNNITTELUN JA OHJELMOINNIN KANNALTA ON TÄRKEÄTÄ TIETÄÄ, MILLOIN URHEILIJAN PITUUSKASVU ON NOPEIMMILLAAN

1 = kaikki lajit(huom. eri harjoituskaudet)

2=kaikki lajit(pitkäkestoiset lajit esim.suunnistus, juoksu,hiihto,kamppailulajit,pelit, motocross ja taas pitää huomioida eri harjoituskaudet)

3= kaikki lajit

4= huippu- ja kilpaurheilu yleensä ja ohjelmat ammattilaisen/ valmentajan tekemiä

5= karate,jääkiekko,jalkapallo, yleisurheilu ym. nopeutta vaativat lajit, ohjelmat jälleen valmentajan tai muun ammattilaisen tekemiä

6= sama kuin kohta 5(valmentajan ohjeiden mukaan eri harjoituskausia käytetään eri lajeissa. Peruskuntokausi, voimakausi, laji treeni, herkistely , kisakausi ja lepokausi)

NÄIN HARJOITTELET TURVALLISESTI:

ALLE VUODEN TREENANNEET: Tee kuntopiirityyppistä harjoittelua koko keholle 2-3 kertaa viikossa ja suosi voimakestävyys ja perusvoimaharjoittelua. Huolehdi myös aerobisesta kunnostasi esim. lenkkeilemällä. Tee liikkeet huolellisesti ja OPETTELE tekniikat oikein. ÄLÄ treenaa liikaa, liian kovaa tai väärin ja SYÖ terveellisesti ja lepää sopivasti. Näin kehität lihastesi yleistä treenattavuutta ja parannat kuntoasi.

1-3 VUOTTA TREENANNEET: Suosi edelleen perusvoimatyyppistä kuntosaliharjoittelua.

Treenaa 2-4 kertaa viikossa ja käytä maltilla jaettuina ohjelmia ja hieman jo erilaisia erikoistekniikoita kuten pudotussarjat ja pakkotoistot. Muista käyttää ”syklitystä” eli treenaa reippaammin 3-5 viikkoa ja sitten on kevyen viikon vuoro. Käytä erilaisia harjoitusohjelmia ja harjoitusjaksoja vuoden aikana. Muista kehittää aerobista kuntoa!

Ohjelmissa mukana teknisesti oikein opetellut maastavedot, rinnallevedot, kyykyt ym. raskaat liikkeet - käytä ammattilaisen tai valmentajan tekemiä ohjelmia.

Totuta pikkuhiljaa kehoasi vastaanottamaan kovempaa ja monipuolisempaa treeniä. Tuloksia alkaa syntyä, kehosi kiinteytyy ja lihasmassasi kasvaa.

YLI 3 VUOTTA TREENANNEET : Ohjelmissa jo paljon vaihtelua ja erikoistekniikoita mutta myös normaalia ”raskasta” perustreeniä. Muista vuoden aikana vaihdella treenitapoja ja treenaa erilaisilla tehoilla. Maksimivoimajaksot mukaan treenikuvioihin maltilla ja ohjeiden mukaan.

YLEISOHJEET : Tee liikkeet aina oikein ja maltilla, älä treenaa liikaa tai liian kovaa mutta älä myöskään liian vähän tai löysästi. Syö terveellisesti ja nuku riittävästi. Liiku monipuolisesti. Kysy ammattilaiselta neuvoa ja tee kuten on neuvottu. Älä unohda VENYTTELYÄ!

Jos kuulut valmennusryhmiin tai olet kilpaurheilija neuvottele AINA kuntosalitreenuksesta valmentajasi kanssa.

TRENI - ILOA!!!