

U15 kesäohjelma

Harjoitusohjelma on suunniteltu kesälle, jolloin lajin määrä on todennäköisesti hieman matalampi suhteessa kauden harjoitusmääriin. Pyri varmistamaan kesän aikana monipuolinen liikunta ja alla mainittujen harjoitusten lisäksi muista tehdä reippaasti arkiaktiivisuutta (esim. mene rannalle pyörällä) ja voit lisätä harjoituksia viikkoon vapaasti. Liikkuvuusharjoittelua ei myöskään sovi unohtaa, joten viimeistään päivän viimeisen harjoituksen tehtyäsi, suorita liikkuvuusharjoitteita suunnaten ne omien kehitystarpeiden mukaan.

Muista harjoittelun lomassa myös nauttia kesästä!

Viikkorytmi

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamu	Nopeusharjoitus 1 + Lihaskunto 1	Lajiharjoitus	Lajiharjoitus	Lajiharjoitus	Nopeusharjoitus 3	Juoksuharjoitus	
Ilta	Lajiharjoitus +	Taitoharjoitus	Nopeusharjoitus 2 + Lihaskunto 2		Lajiharjoitus	Lihaskunto 3	

Nopeus 1

Hypi 30 sekuntia yhtä liikettä, jonka jälkeen pidä 20-30 sekuntia taukoa. Tee yhtä liikettä 2-3 sarjaa ja siirrt seuraavaan.

[Tasajalkahyppy korokkeelle](#)

[Hiihtohyppy korokkeelle](#)

[Tasajalkahyppy leveältä kapealle](#)

[Hiihtohyppy sivuttain toinen jalka korokkeella](#)

[Vuorohyppely](#)

Spurtit:

Juoksun pituus on 15-20 metriä. Tee jokaista juoksuharjoitusta 4-6 kertaa niin, että kävelet juoksun jälkeen hitaasti lähtöviivalle (aikaa kuluu n. 40s) ja teet seuraavan suorituksen. Tehtyäsi vaaditut kerrat, pidä 1-2 minuutin tauko jonka jälkeen siirry seuraavaan harjoitukseen.

[Vatsalteen lähtö](#)

[Selälteen lähtö](#)

[Taaksehypystä lähtö](#)

Lihaskunto 1

Kaikissa harjoituksissa pyri pitämään keskivartalon pito. Pito löytyy ns. keskiasennosta, jossa selkä ei ole liian notkolla, mutta ei myöskään pyöreänä myöskään pyöreänä. Tee seuraavat harjoitteet keskittyen hyvään ja tukevaan asentoon. Pidä asento kuitenkin sellaisena, jonka aikana pystyt hengittämään (et lukitse hengitystä liikkeen ajaksi ja sitten vapauta). Tee harjoitus tehden sarja liikettä, jonka jälkeen siirry seuraavaan liikkeeseen.

Liike	Toistot	Sarjat	Palautus
a. Kuollut ötökkä	10t/p	3-4	20-30s
b. Olkapään koskeminen nelinkontin	10t/p	3-4	20-30s
c. T-kierto	8t/p	3-4	20-30s
d. Lantionnosto penk.vast.	10t/p	3-4	20-30s
e. Simpukka lonkan loiton.	10t/p	3-4	20-30s
f. Kylki V-nostot	10t/p	3-4	20-30s
g. Underswitch	6t/p	3-4	60-120s

Taitoharjoitus

Tee yhtä harjoitusta yhtäjaksoisesti noin 30-45 sekunnin ajan. Tämän jälkeen pidä noin 15-30 sekuntia taukoa. Tee jokaista harjoitusta 3-4 sarjan verran.

[Pallon pomputus konttausasento](#)

[Pallon kopit konttausasento](#)

[Pallon pomputus rapuasento](#)

[Pallon kopit rapuasento](#)

[Tuplakopit tennispalloilla](#)

[Vuoropomputtelu tennispallolla](#)

[Yhden käden kiinniotot tennispalloilla](#)

Tee seuraava harjoitus kaverin kanssa. Tehkää 8 toistoa liikettä ja vaihtakaa osia. Kumpikin tekee jokaisen harjoitteen kolmesti.

[Pallon kiinniotto tiputuksesta \(1 pompusta\)](#)

[Hypyllä kääntyminen + kiinniotto](#)

[Heitosta kiinniotto \(1 pompusta\)](#)

[Pallon juokseminen kiinni \(1 pompusta\)](#)

Nopeusharjoitus 2

Suorita suunnanmuutosharjoitukset kolme kertaa per liike. Pidä aina yhden suorituksen tehtyäsi 30-60 sekunnin pituinen tauko.

[8-kulman juoksu \(etuperin keskelle, takaperin kartiolle\)](#)

[Kiemurtelujuoksut kartioilla \(5-7 kartiota\)](#)

[Korkeat polvet + maahan koskeminen \(8-10 kartiota\)](#)

[Käärmepujottelu kartioilla \(8-10 kartiota\)](#)

Suorita jokaista pomppuharjoitetta kolme kertaa (tai kolmesti per puoli). Pidä aina yhden suorituksen tehtyäsi 30-60 sekunnin pituinen tauko.

[Tasajalkapomput aitojen/kartioiden yli \(5-7 kartiota\)](#)

[Yhden jalan kinkat kartioiden/aitojen yli \(5-7 kartiota\)](#)

[Yhden jalan sivuhyppy hallintaan \(sekä oikea ja vasen kylki edellä kumpikin jalka\)](#)

Lihaskunto 2

Suorita liikettä sarjan verran ja siirry seuraavaan liikkeeseen. Pidä liikkeiden välillä 15-30 sekunnin tauko ja tehtyäsi kaikki liikkeet kerran läpi, pidä pidempi 2-3 minuutin tauko. Tee liikkeet läpi kolmesti.

[Karhu \(matala asettelu\)](#)

[Karhu \(matala, asettelu, sivuttain\)](#)

[Rapukävely](#)

[Gorilla](#)

[Gorilla \(sivuttain\)](#)

[Punnerruskävely eteenpäin](#)

[Punnerruskävely \(villasukilla\)](#)

Nopeusharjoitus 3

Suorita koordinaatioharjoitukset edeten 10 metrin matka liikettä tehden. Suorita yhtä harjoitusta 2-3 sarjaa ja siirry seuraavaan

[Hiihtohyppy X-hyppyjen käsillä](#) (etu- ja takaperin)

[X-hyppy hiihtohyppyjen käsillä](#) (etu- ja takaperin)

[Sivuttaisliike, kuperkeikka + spurtti](#) (etu- ja takaperin)

Tee tikkausharjoituksia 10 sekuntia, jonka jälkeen pidä 10-30 sekunnin tauko. Toista jokainen harjoitus kolmesti ennen seuraavaan siirtymistä

[Edestä taakse vuorojaloin](#)

[Sivulta sivulle väliaskeleella](#)

[Kolmen askeleen hyppy](#)

[Yksi jalka leveällä ja kapealle](#)

[Ristiaskel viivan yli](#)

[Ristiaskel viivan yli takaa](#)

Juoksuharjoitus

Juostava matka	Kevyt	Keskikova	Kova
Nousevalla tempolla juostava harjoitus	25min	30min	35min

(Lähde hieman alle lenkkitahtin ja kiristä vauhtia 3-5min välein, esimerkiksi lähdet n. 80% lenkkivauhdista, 3min jälkeen nostat nopeuden 85%, sitten taas 3-5min jälkeen hieman ylöspäin n. 90 prosenttiin. Pyri päättämään reippaaseen vetomaiseen nopeuteen (n. 120% normilenkkivauhdista).

Lihaskunto 3

Tavoite: Harjoituksessa pyri keskittymään alavartalon linjauksiin (polven tulisi osoittaa samaan suuntaan kuin varpaiden, ja lantion tulisi pysyä ”kehon alla” eikä karata sivulle).

Liike	Toistot	Sarjat	Palautus
-------	---------	--------	----------

Pysähdy aina hypyn jälkeen hallintaan (pieneen kyykkyy) joutaen kaikilla kolmella nivelellä: nilkka, polvi, lantio. Pyri varmistamaan, että lantio, polvi ja varpaat ovat samassa linjassa. Tavoittele hyppyä, jossa alastulosta ei tule kovaa ääntä, mutta jarrutus hallintaan on tehokas.

a. Yhden jalan hyppy hallintaan	8t/p	3	30-60s
b. Yhden jalan luisteluhyppy	8t/p	3	30-60s
c. Kolme kinkkaa (viimeinen hallintaan)	5t/p	3	30-60s
d. Hyppy rintamasuunnan käännöllä	8-10t/p	3	30-60s

Hyppy/hallintaharjoitusten jälkeen siirry ylävartalon lihaskuntoon. Tee harjoitus tehden sarja liikettä, jonka jälkeen siirry seuraavaan liikkeeseen.

a. Leuanveto /eksentrisen lasku alas jalat apuna	maksimi	3	30-60s
b. Punnerrus koroke käden alla +vaihto	6t/p	3	30-60s
c. Lumienkelit vatsallaan	10t/p	3	30-60s
d. Punnerrusaskellus	6t/p	3	30-60s