

# Kesäharjoitteluopas

Tämä opas esittelee erilaisia yleisurheiluharjoitteita kesän harjoittelukauden tarpeita silmällä pitäen. Harjoitukset on ryhmitelty kolmeen osaan: lämmittelyt, ominaisuusharjoitukset ja lajiharjoitukset. Usein harjoituksissa on osia kaikista kolmesta ryhmästä ja eri vaiheesta toiseen siirtyminen tapahtuu saumattomasti ja huomaamattomasti. Lämmittelyyn voi ajatella olevan matalatehoinen ominaisuus- tai lajiharjoitus ja toisaalta lajiharjoitus on myös ominaisuusharjoitus. Eli kaikki vaikuttaa kaikkeen. Harjoittelun iloa, toivottavasti tästä oppaasta on hyötyä!

- Ilkka

## Sisältö

Kesäharjoitteluopas.....	1
Lämmittelyt .....	3
Peruslämmittely .....	3
Moniulotteinen liikkuvuus.....	3
Liikuttavien lihasten aktivointi .....	3
Lämmittelyn lajiosat .....	3
Lämmittelyn lajiosa 1, juoksu. ....	3
Lämmittelyn lajiosa 2, aidat.....	4
Lämmittelyn lajiosa 3, hyppelyt.....	4
Lämmittelyn lajiosa 4, kuntopallo .....	4
Lämmittelyn lajiosa 5, seiväs .....	4
Lämmittelyn lajiosa 6, ketteryys.....	4
Ominaisuustreenit .....	6
Hyppely + loikka.....	6
Aidat + portaat.....	6
Nopeus.....	6
Nopeus aLa .....	6
Vk hapollinen.....	6

Juoksuvoima ulkona .....	7
Kuntopallo .....	7
Kuntopiiri, yläkroppa .....	7
Kuntopiiri, ulkona .....	7
Kestovoima puntilla .....	8
Yläkroppa puntilla.....	8
Juoksuvoima puntilla .....	8
Pk + palauttavat.....	8
Lajitreenit.....	9
Startit .....	9
Startit aidoilla .....	9
Kaarrejuoksun tekniikka + startit kaarteeseen.....	9
Pitkät aidat.....	9
Aitadrillit .....	9
Pituus osaharjoitteet .....	10
Pituus .....	10
Kuula .....	10
Korkeus osaharjoitteet .....	10
Korkeus .....	10
Kiekko .....	11
Seiväs, pienet.....	11
Seiväs, hiekka.....	11
Seiväs, lajivoima.....	11
Seiväsjuoksut .....	11
Seiväs .....	12
Keihäsjuoksut.....	12
Keihäs .....	12

## **Lämmittelyt**

Kaikkiin lämmittelyihin kuuluu kolme-neljä osaa: peruslämmittely - moniulotteinen liikkuvuus – liikuttavien lihasten aktivointi – tarvittaessa lajiosa. Lajiosasta saadaan harjoitusvaikutusta ja se on syytä tehdä hyvin ja huolella 😊

### ***Peruslämmittely***

5-10 min, tavoitteena kevyt hikoilu  
höntsäily  
pelailu  
pyöräily

### ***Moniulotteinen liikkuvuus***

tavoitteena avata eri kehon osien liikelaajuudet, tärkeimpinä selkärangan liikkuvuus eri suuntiin (eteen- taakse, sivuille, kierrot), lantion liikkuvuus (lonkan koukistajat, etureidet, takareidet, lähentäjät, pakarat), sekä olkapäät etenkin keihäässä ja seipäässä.

Moniulotteisen liikkuvuuden liikkeitä (voi keksiä muitakin...)

8 x Borzov (pakarat)

8 x Borzov kiertäen (pakarat + selkärangan kierrot)

4 + 4 x Etureisipumput (etureidet)

4 + 4 x Aitarullat (takareidet)

4 x mittarimato (pohkeet, olkapäät)

8 x hokit (lähentäjät)

6 + 6 x Ylöstalon pakaraliike (pakaran liitosalueet)

3 x silta (selkäranka taakse)

4 x selkärullaus pään yli (selkäranka eteen)

10 + 10 x jalan heilautukset eteen-taakse (takareidet, lonkan koukistajat)

10 + 10 x jalan heilautukset sivuille (ulkoreidet, sisäreidet)

penikkajumppa

...

### ***Liikuttavien lihasten aktivointi***

10 x linkkari

10 x selkä + pito

6+6 x tuulilasinyyhkijät

6+6 x kyljet

6+6 x selkäkierto

6 x etunojapunnerrus

### ***Lämmittelyn lajiosat***

#### **Lämmittelyn lajiosa 1, juoksu.**

Suoritustapa nurmella avojoaloin tai tartanilla tossuilla.

2 x 15 m pohjehyppely

2 x 20 m polvennostokävely

2 x 20 m pakarajuoksu polvi ylhäällä  
2 x 30 m saksijuoksu  
2 x 30 m pakarajuoksusta saksijuoksuun  
2 x 60-100m avausveto 85 %

## **Lämmittelyn lajiosa 2, aidat**

2 x 8 aitaa kävellen väliaskeleella kädet niskassa  
2 + 2 x 8 aitaa kävellen kädet ylhäällä  
2 x 8 aitaa kävellen polvi ylös eteen pysäyttäen ja takana aidan päällä käyttäen  
2 x 8 aitaa can-can edestakaisin  
4 x 5 aitaa väli yhdellä jalalla hypähtäen, polvea ylhäällä pitäen

## **Lämmittelyn lajiosa 3, hyppelyt**

2 x 15 m pohjehyppely  
2 x 20+20 m sivuttaislaukat  
2 x 30 m isovuorohyppely ylöspäin  
2 x 30 m isovuorohyppely pituuden suuntaan käsiä korostaen  
2 x 15 x pohjehyppely paikallaan

## **Lämmittelyn lajiosa 4, kuntopallo**

10 x ylöspäin  
8 + 8 x kierto eteen  
8 + 8 x työnnöt eteen  
8 + 8 x kiekon heitto  
2 x 10 x pään yli eteen  
10 + 10 x etureisipotkut

## **Lämmittelyn lajiosa 5, seiväs**

2 x 5+5 x kärrynpyörät  
käsinsenontaa  
2 sarjaa etunojapunnerruksia  
2-3 sarjaa perusheilunta rekillä  
kiepit rekillä  
2 x 15 m pohjehyppely  
2 x 40 m viimeisen askeleen drilli hypellen  
2 x 50 m seipään varaan siirtymisiä nurmella

## **Lämmittelyn lajiosa 6, ketteryys**

2 x 15 m pohjehyppely  
2 x 20 m + 20 m sivuttaislaukat  
2 x 30 m sivuttaislaukka kääntyen eteenpäin  
2 x 30 m sivuttaislaukka kääntyen taaksepäin  
2 x 10 x tasahyppely tikapuilla

2 + 2 x 10 x yhden jalan hyppely tikapuilla  
2 x 10 x tasahyppely 180 asteen käännöksin  
2 + 2 x 10 x yhden jalan hyppely 180 asteen käännöksin  
2 x 10 x nopeat jalat, molemmat jalat jokaiseen väliin  
2 x 10 x nopeat jalat, yksi jalka/väli + pyrähdys loppuun

## **Ominaisuustreenit**

Eri ominaisuustreenejä tehdään usein yhdistettyinä muihin harjoituksiin. Osa harjoituksista on sellaisia, jotka vaativat seuraavalle päivälle kevyen päivän ja harjoitusten sijoittelu harjoitusviikoille vaatii suunnittelua.

### ***Hyppely + loikka***

Peruskimmoisuustreeni, pompiskelua.

nurmella

3 x 30 m isovuorohyppely ylös

2 x 30 m + 30 m sivuttaislaukat

3 x 30 m laukka eteenpäin (= pituusponnarit)

3 x 4 x pituusponnarit 3 väliaskeleella

hiekkapolulla

2 x oovvoovvoovv

2 x 10-vuoro pysäyttäen

3 x 10-vuoro 2 askeleen vauhdilla

### ***Aidat + portaat***

Kimmoisuusharjoitus, kehittää pääasiassa pohkeita, mutta lopussa myös reisiä.

4x 5 aitaa (50 cm) pohjehyppely

4 x 5 aitaa (60-84,2 cm) välihyppyllä

4 x 5 aitaa (60-84,2 cm) ilman välihyppyä

4 x portaat pohjehyppelynä

4 x portaat alas pysäyttäen

4 x portaat sarjana kimmoisasti

### ***Nopeus***

Maksiminopeutta kehittävä harjoitus. Tehtävä levänneenä, täysillä ja hyvin.

2 x avausveto 60-80 m 80 %

2 x kiihdytysjuoksu maksimiin 40-60 m 4-6' palautus

2-3 x 60 m telineistä piikkareilla 100% 4-6' palautus

### ***Nopeus aLa***

Juoksulihasten kestävyyttä kehittävä maitohapoton harjoitus. Lihakset väsyvät, happeja ei tule.

3-4 x 4 x 60 m 85-90% 1'/5' lenkkareilla

### ***Vk hapollinen***

200-1000 metrin hengitystä avaavat treenit.

pyramidi, nopeuspää (200-300 m) : 100 m – 200 m – 300 m – 400 m 5'-10' vauhti riittävä, niin, että 200 m lopussa jo tuntuu

vakiomatka nopeuspää (200-300m): 3-4 x 200 m kiihtyvä 5'-10', 1 s / veto pois, viimeinen lähellä maksimia

kestopää (800-1000m): 200-300 m –3-4' – 600-700 m - 6-10' – 150 m. 200m ja 600 m pitkän matkan kisavauhtia tai hieman alle. 150 m loppuun täysillä.

### ***Juoksuvoima ulkona***

Tiukka setti jaloille, kehittää pikajuoksun starttia ja askeleen työntövaihetta.

2 x 10 x kuula alhaalta eteen

4 x 5-tasatassu hiekalle

3 x 10 x menninkäinen

3 x 6 + 6 x kirput ylöspäin

### ***Kuntopallo***

Monipuolinen treeni koko kropalle, yleistä heittovoimaa kehittävä.

10 x ylöspäin

10 x alaspäin

10 x alhaalta eteen

10 x pään yli taakse

8 + 8 x kierto alhaalta eteen

8 + 8 x kuulantyöntö

8 + 8 x kierto taakse

10 x pään yli eteen

10 x pään yli eteen toinen jalka edessä

15 + 15 x etureisipotku seinään penkiltä

10 + 10 x kurki

15 x vatsa seinään

15 + 15 x kierto istuen

10 x korhonen

15 x selkä

### ***Kuntopiiri, yläkroppa***

Lyhyt tiukka setti, sarjat niin pitkät että tuntuu. Yläkroppaa kehittävä treeni.

leuat 3 sarjaa

takadipit 3 sarjaa

etunojapunnerrukset 3 sarjaa

käsinseisonnat

### ***Kuntopiiri, ulkona***

Keskivartalon lihaskuntoa ylläpitävä ja kehittävä harjoitus. Melko suuret toistomäärät / liike, 2-3 kierrosta.

jalkojen vaihto etunojassa

linkkari

nykytysselkä

tuulilasinpyyhkijät

takadippi

nykytysvatsa

kädet+jalat-selkä

kyljet  
selkäkierto  
etunoja-kyykkyhyppy  
naruhyppely  
vatsapito

### ***Kestovoima puntilla***

Palauttava treeni hermostolle, kevyet painot. Kuntopiirinomaista hikijumppaa.

3 x 5 x rv + työntö  
3 x 8+8 x yhden jalan prässä  
3 x 12 x hyvää huomenta  
3 x 12 x penkki  
3 x 8 x yliveto  
3 x 12+12 x pakarakone  
3 x 12 x alatalja  
3 x 12 x vatsakone  
3 x 8 x selkäpenkki  
3 x 10+10 x kiertokone  
leuat+dipit

### ***Yläkroppa puntilla***

Ylävartalon voimaa kehittävä treeni, melko tiukat painot.

3 x 8 x penkki  
3 x 8 x yliveto  
3 x 10 x vipunosto käsipainoilla  
3 x 12 x peck deck  
3 x 12 x alatalja  
leuat 3 sarjaa  
dipit 3 sarjaa

### ***Juoksuvoima puntilla***

Melko tiukka treeni jaloille, kehittää juoksun keskeisiä lihaksia, pakaroita, takareisiä ja pohkeita.

3 x 8+8 x yhden jalan prässä  
3 x 10 x hyvää huomenta  
3 x 12 x pohjeliike seisten  
3 x 12 x pohjeliike istuen  
3 x 12 x pakarakone  
3 x 12 x takareisipenkki

### ***Pk + palauttavat***

Aerobista kestävyyttä kehittävät treenit, puhdistavat elimistöä kuonasta. Palauttavat hermostoa.

20-45 min kevyt juoksentelu  
rullaluistelu  
beach volley, jalkapallo, pallopelit



uinti  
pyöräily  
suokävely

## **Lajitreenit**

Useimmiten lajitreenit yhdistetään muihin harjoituksiin. Harjoitusvaikutukseltaan yksittäistä lajia parhiten kehittävät harjoitukset, joissa sopivasta lämmittelystä liu'utaan lajiharjoitukseen ja loppujäähdyttelyssä liu'utaan ulos harjoituksesta.

### ***Startit***

Starttitreeni lajivoimaosalla höystettynä.

6 x 20 m lähdöt telineistä piikkareilla, lähtökomennot  
2 x 6 x alhaalta eteen kuulalla

### ***Startit aidoilla***

Useimmiten aitatreenin yhteydessä.

6 x 3 aitaa telineistä piikkareilla, lähtökomennot

### ***Kaarrejuoksun tekniikka + startit kaarteeseen***

Tämä on mielenkiintoinen. Sadasosia ja kymmenyksiä voi pudottaa 200-400 metrin juoksun ajasta pelkästään hallitulla kaarrejuoksulla ja kaarteesta ulostulolla.

4 x 30 m telineistä kaarteeseen, lähtökomennot  
4 x 60 m kaarteesta ulostulo piikkareissa

### ***Pitkät aidat***

Kilpailunomainen aitatreeni, keskittyy juoksun loppuun. Parhaimmillaan aitalämmittelyn kanssa.

2 x 5 aitaa täydellä välillä lenkkareilla 5 ask  
3-4 x 8 aitaa täydellä välillä piikkareilla ja telineistä, 5-6'

### ***Aitadrillit***

Kivaa drillailua.

aitaverryttely  
2 x 40 m saksijuoksu  
2 + 2 x 40 m saksijuoksu, välillä pakaran kautta lyöden  
3 x 4 aitaa välit saksijuoksulla, välit kisaväli-1,5 metriä  
3 x 5-8 aitaa takajalan drilli, välit kisaväli-1 metri, piikkarit

3 x 5-8 aitaa etujalan drilli, välit kuten ed.  
3 x 4-5 aitaa keskeltä, kisavälit -0,5 m, piikkarit

### ***Pituus osaharjoitteet***

Ei-niin-raaka pituuden tekniikkatreeni. Keskittyy ponnistuksen hiomiseen.

2 x 30 m laukkaponnistukset nurmella  
4 x 4 aitaa (30-50cm) pituusponnarit tartanilla kolmella väliaskeleella  
6 x 2 askeleen ponnistus korokkeelta (max 15 cm)  
4 x 4 askeleen ponnistus korokkeelta (max 15 cm)  
4 x 6 askeleen ponnistus lankulta

### ***Pituus***

Täysvauhtisen pituussuorituksen treeni, fokus vauhdin kehittämisessä.

6 x 6 askeleen ponnistus lankulta  
(2-4 x 10 askeleen hyppy lankulta tarvittaessa)  
4 – 8 x täysvauhtinen hyppy alastulolla

### ***Kuula***

Peruskuulatreeni, painopisteenä vauhdillisen työnnon hiominen.

6-10 x paikalta työntö  
6 x jalan siirto  
8-12 x vauhdillinen työntö

### ***Korkeus osaharjoitteet***

Korkeuden vauhtijuoksun kehittämiseen suunnattu treeni.

4 x kahdeksikot  
penkillenousut saksaten ja tehosteita korostaen  
ponnistusdrillit maassa  
kaarrejuoksut rimalle

### ***Korkeus***

Korkeustekniikkaa ja kisavalmiutta kehittävä treeni.

4 x paikaltahyppy  
4-6 x saksihyppy rimaa nostaen  
10-12 hyppyä rimalla täydestä vauhdista rimaa nostaen

## ***Kiekko***

Kiekon vauhdillista heittoa kehittävä treeni.

paikalta heittoa nurmella  
6-8 x paikalta heitot ringistä  
10-16 x vauhdilliset ringistä

## ***Seiväs, pienet***

Seipään kanssa liikkumista ja kuoppaan viennin rytmiä kehittävä treeni, jossa pienistä harjoitteesta siirrytään kohti lajinomaisempia harjoitteita. Toimii myös täysvauhtisten verrttelyinä.

isovuorohyppely seipäällä, kädet ylös ennen ponnistusta  
seiväskävely: kuoppaanviennin rytmillä, oikea maahan-oikea käsi nousee, kädet ylhäällä ennen vasenta jalkaa, sama alas ja toistuu...  
yhden askeleen drilli, kädet ylös ennen vasuria  
kahden askeleen drilli  
seipään varaan siirtymiset nurmella  
kahden askeleen ponnarit patjalle  
neljän askeleen ponnarit patjalle  
kuuden askeleen ponnarit ja heilahdukset patjalle

## ***Seiväs, hiekka***

Ponnistuksen suuntaamista ja seipään varaan siirtymistä kehittävä treeni.

kahden askeleen ponnistukset hiekalle  
neljän askeleen ponnistukset hiekalle

## ***Seiväs, lajivoima***

Seipään lajivoimaa kehittävä, varsin kova harjoitus lähinnä yläkropalle.

perusheilunta rekillä  
kiepit rekillä  
käsineseisonnat + käsineseisontapunnerrukset  
seiväsliike tangolla  
tavoiteponnistukset kuntopallolla  
kahden-neljän askeleen ponnistukset taipuvaan seipääseen (avustaja)  
leuan vedot myötäotteella, vastaotteella ja seiväsoitteella  
etunojapunnerrukset

## ***Seiväsjuoksut***

Seipään vauhtijuoksua kehittävä treeni. Tavoitteena oppia kiihtyvä vauhtijuoksu ja lopun tiivistyvä rytmi.

2 x 20 m polvennostokävely seipään kanssa  
2 x 30 m isovuorohyppely seipään kanssa

2 x 20 m pakarajuoksu seipään kanssa  
2 x 30 m saksijuoksu seipään kanssa  
2 x 50 m seiväsjuoksu isoa pyörittävää juoksua  
2 x 40 m kiihdytysjuoksu seipään kanssa  
3-4 x täysvauhtinen askelmerkkijuoksu seipään kanssa

## ***Seiväs***

Täysivauhtisiin suuntautuva seivästreeni.

6 x 4 askeleen ponnari suoralla seipäällä  
6 x 6 askeleen heiluri suoralla seipäällä  
3-4 x 10 askeleen hyppy kumilla löysällä seipäällä  
6-10 x täysvauhtinen hyppy kumilla/rimalla

## ***Keihäsjuoksut***

Keihäänheiton vauhtijuoksuun keskittyvät harjoitus. Hikitreeni.

3 x 30 m keihäsjuoksu  
3 x 30 m ristiaskeljuoksu  
3 x 30 m ristiaskelhyppely  
3 x keihään loppuvauhti toistuvana (= 5 viimeistä askelta useampia kertoja peräkkäin)

## ***Keihäs***

Keihästreeni, jossa painotus vauhdillisissa suorituksissa.

12-16 x 1 askeleen heitot nurmella edestakaisin  
6-8 x kolmen askeleen heitot piikkareilla  
6 x viisi viimeistä askelta  
6 x täysvauhtiset