

Kausi	VK 42/KVK: laji- ja tehoharjoittelu (viikon kokonaisrasitustaso 2/3)						
Teema	JUDO	LIHASKUNTO, VOIMAKESTÄVYYS	JUDO	PALAUTTAVA HARJOITUS	LIHASKUNTO + JUDO	JUDO, NEWAZA	LEPO / ULKOILUA
Päivä	ma 15.10.	Ti	ke 17.10.	To	Pe	La	su 21.10.
Paikka		FC/ PUNTTISALI	FC/JUDOSALI			FC/JUDOSALI	
Huom!	Kamppalujen työjaksot keskipitkiä (n.3min tai pyramiideja), palautukset n. 1/2 kamppailujen työjaksoista	Sarjojen pituudet isoilla lihaksilla 8-10 toistoa/sarja	Rusi lisää ohjelman			T Purhonen	
Sisältö	ILTAHARJOITUS / JUDO (1,5h) LÄMMITTELY 10min Peli tai jumppaVenyttelyLoppuun 2-3*10 sek kamppailu (sykkeen nosto/herättely) TEKNIikka 1 (20 min) BJJ -harjoituksista opittujen mattotekniikoiden (1-3) valinta omaan tekniikkaperheeseen + harjoittelu pystystä mattoon tilanteesta, paljon toistoja TEKNIikka 2 (20min) Utchi-mata perusteet + 1-2 tilannetta RANDORI Pystyrandorit 6*3min, palautus 1,5 min LOPPULÄMMITTELY Jäähdyttely + venyttely	LÄMMITTELY 10min: Kuminauhatreeni + venyttely tai keppijumppa LIHASKUNTOPIIRI 1 (yleisliikkeet, voimakestävyysden kehittäminen, tehdään kunkin liikkeen sarjat pois ennen siirtymistä seuraavaan: 1)Rinnalleveto + työntö 8-10 toistoa/sarja*3sarjaa; raaka rinnalleveto ilman kyykkyä + välitön työntö, kuorma siten että viimeiset nostot tuntuvat, 2)Tempaus + valakyykky 8-10 toistoa/sarja*3sarjaa; kuorma kuten edellä, keskivartalo tiukassa paketissa, 3) Sotilaspenkki; 10 toistoa/sarja*3sarjaa, 4) Vatsalihakset 20 toistoa/sarja*3sarja; vinopenkki, pieni paino, kierretään paino sivulle vuoron perään, paino siten että viimeiset tuntuvat 5)Leuanveto; 10 toistoa/sarja*3sarjaa; tehdään judokin kauluksesta, tarvittaessa pieni lisäpaino LIHASKUNTOPIIRI 2 (keskivartalon lisäliikkeet, tasapaino, ylävartalo, kiertoharjoittelu) * 3 kierrosta, kierros tehdään yltäjaksoisesti ilman huilia, kierrosten välissä 2min huili: 1) Punnerrus kädet pallon päällä 10toistoa/sarja (kädet ja jalat pallon päällä), 2) Punnerrusasento jalat levällään ja toinen käsi pallon päällä, nostetaan ei pallon päällä oleva käsi ja sen vastakkainen jalka ylös (X -sento) 5+5 toistoa/sarja (pallo jätetään pois jos sen käyttö ei onnistu), 3) Bulgarian bagin kierto puolelta toiselle 5+5 toistoa/sarja; hyvä ryhdikäs asento, jalat hieman koukussa, 4) Köysien ravistelu; 30 ravistusta/sarja (?), 5) Puristusvoima; Nostetaan painava levypaino maasta 10 toistoa/sarja tai Bulgarian bagin pikkukahvoista otteen vaihto 10-15 kertaa/sarja? 6) Syväkyykky tasapainolaudan päällä * 10 toistoa/sarja; painavahko kahvakuula kädessä, jota työnnetään kyykkyy mennessä hieman eteen. JÄÄHDYTYTY JA VENYTTELY	AAMUHARJOITUS 30min Kuminauhatreeni; tekniikka + kiertoliike + keskivartalon lihasvoiman kehittäminen muunnelluilla lankutusliikkeillä, sarjojen pituudet 10 toistoa, jatkuva kierto, matala teho ILTAHARJOITUS/JUDO : Teemana Sumi-Gaeshi, Utchimata-Sumi Gaeshi tai muu sopiva heittojen yhdistelmä jossa pystytään tehdä Sumi-Gaeshi lopussa, saa kokeilla itse tehdä harjoituksen aikana. 20 minsa alku jumppa (kunnon venyttelyt, Sumi gaeshi valmistelevat liikkeet). 25 minsa käydään läpi Sumi-Gaeshia tekniikka. Heitojen toisto tehdään riittävä määrä että Sumi-Gaeshi onnistuu. Utchimata heitot 1x10 Migi ja 1x10 Hidari, normi tempolla. Liikumista parin kanssa samalla tehdään utchimata, siihen käytetään oma ykkös tokui-waza. 1x5 minsa randori jossa pyritään tekemään Utchimata ja Sumi-Gaeshia, heittojen paikat pitää rakentaa hyvin, randorin tyyli on rento. Pysty randorit 4x3 min, palautus 3 minsa. Lopussa kevyet ne-waza randorit 3x3 min palautus 3 min. , paljon liikutaan matossa.	Kevyt kuminauhatreeni 10min + kevyt lenkki 20min + venyttely	VOIMAKESTÄVYYS LÄMMITTELY 10min: Kuminauhatreeni + venyttely tai keppijumppa LIHASKUNTOPIIRI 1 (yleisliikkeet, voimakestävyysden kehittäminen, tehdään kunkin liikkeen sarjat pois ennen siirtymistä seuraavaan: 1) Rinnalleveto + työntö 8-10 toistoa/sarja *3sarjaa; raaka rinnalleveto ilman kyykkyä + välitön työntö, kuorma siten että viimeiset nostot tuntuvat, 2)Tempaus + valakyykky 8-10 toistoa/sarja *3sarjaa; kuorma kuten edellä, keskivartalo tiukassa paketissa 3)Sotilaspenkki; 10 toistoa/sarja *3sarjaa 4)Vatsalihakset 20 toistoa/sarja *3sarja; vinopenkki, pieni paino, kierretään paino sivulle vuoron perään, paino siten että viimeiset tuntuvat 5)Leuanveto; 10 toistoa/sarja *3sarjaa; tehdään judokin kauluksesta, tarvittaessa pieni lisäpaino JUDO 1)Omat heittoperheen läpikäynti 10-20min, lyhyet sarjat, keskitytään teknisesti hyvin heittosurituksiin, tilanteen rakentaminen. 2)Yako suku keiko 30min; tehdään 15 heiton sarjoissa (molemmat tekevät) randorimaisesta liikkeestä (uke huolehtii), sarja tehdään hyvällä teholla, sarjan jälkeen lyhyt huili enne uutta sarjaa (voi vaihtaa paria), käydään oma pystytekniikkaperhe läpi 30min jakson aikana. 3) Jäähdyttely, venyttely	Kilpailijoiden osalta maitohapollista mattorandoria lopussa 20-30min	