

Kausi	VK 43/ KVK: laji- ja tehoharjoittelu (viikon kokonaisrasitustaso 3/3)						
Teema	JUDO	LIHASKUNTO / VOIMAKESTÄVYYS	JUDO	PALAUTTAVAHARJOITUS	LIHASKUNTO + JUDO	JUDO, NEWAZA	LEPO / ULKOILUA
Päivä	ma 22.10.	Ti	ke 24.10.	To	Pe	La	su 28.10
Paikka	FC/JUDOSALI	FC/PUNTTISALI	FC/JUDOSALI		FC/JUDOSALI + PUNTTISALI	FC/JUDOSALI	
Huom!	Kova maitohapollinen harjoittelu, käytetään suurta tehoa, lyhyet sarjat ja palautukset		Rusi/iltaharjoitus Kova maitohapollinen harjoittelu, käytetään suurta tehoa, lyhyet palautukset			T Purhonen	
Sisältö	AAMUHARJOITUS 30min Kuminauhatreeni; tekniikka + kierto liike + keskivartalon lihasvoiman kehittäminen muunnelluilla lankutusliikkeillä, sarjojen pituudet 10 toistoa, jatkuva kierto, matala teho ILTAHARJOITUS / JUDO (1,5 h) LÄMMITTELY (10-15min); Peli tai jumppa. Venyttely. Loppuun lyhyitä sykkeen nosto kamppailija TEKNIikka (30 min); 1)Utchi mata kombinaatioita, paljon toistoja, 2)Kombinaatioilla yako suku keiko 3*2min, välitön vaihto 3) Heittoja omat tekniikat 5min RANDORI (n.30min); 1) Pystyrandorit 5-6*1,5min randori + 10 heittoa vuoron perään kovalla temmolla, palautus 1,5min, pyritään keskittymään omaan tekemiseen. 2) Tilanne lähtöisiä kamppailuja, 2 erilaista tilannetta + heitto loppuun; 10 min jakso LOPPULÄMMITTELY (10min) Jäähdyttely + venyttely	LÄMMITTELY 10min: Kuminauhatreeni + venyttely tai keppijumppa, LIHASKUNTOPIIRI 1: (yleisliikkeet, voimakestävyys kehittäminen, tehdään kunkin liikkeen sarjat pois ennen siirtymistä seuraavaan): 1)Rinnalleveto + työntö 8-10 toistoa/sarja *4sarjaa; raaka rinnalleveto ilman kyykkyä + välitön työntö, kuorma siten että viimeiset nostot tuntuvat, 2) Tempaus + valakyykky 8-10 toistoa/sarja *4sarjaa; kuorma kuten edellä, keskivartalo tiukassa paketissa, 3)Sotilaspenkki; 10 toistoa/sarja *4sarjaa, 4)Vatsalihakset 20 toistoa/sarja *4sarja; vinopenkki, pieni paino, kierretään paino sivulle vuoron perään, paino siten että viimeiset tuntuvat, 5)Leuanveto; 10 toistoa/sarja*4sarjaa; tehdään judokin kauluksesta, tarvittaessa pieni lisäpaino, LIHASKUNTOPIIRI 2: (keskivartalon lisäliikkeet, tasapaino, ylävartalo, kierto harjoittelu) * 3 kierrosta, kierros tehdään yhtäjaksoisesti 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 <u>tai</u> Bulgarian bagin pikkukahvoista otteen vaihto 10-15 kertaa/sarja; painavahko kahvakuula kädessä, jota työnnetään kyykkyn mennessä hieman eteen, JÄÄHDYTTELY JA VENYTTELY	AAMUHARJOITUS 30min Kuminauhatreeni; tekniikka + kierto liike + keskivartalon lihasvoiman kehittäminen muunnelluilla lankutusliikkeillä, sarjojen pituudet 10 toistoa, jatkuva kierto, matala teho ILTAHARJOITUS / JUDO: 15 minsa alku jumppa (kunnan venyttely, Sumi gaeshi valmistelevat liikkeet). Tehdään Utchimata Migi 1x10 ja Hidari 1x10. 15 minsa Sumi-Gaeshin erilaiset otteet ja tilanteet milloin tehdään. Miten hyödynnetään saman puolen otetta Utchimatassa ja Sumi-Gaeshissa. Jos esim. ekana yritetään tehdä Utchimata ja jatketaan Sumigaeshilla. 2x5 tostoa Sumi-Gaeshilla viedään Uke alas ja viedään tilanne sidontaan asti, kunnan kontrolli. Omat Tokui-Waza heitot MAX tempolla 5X10 toistoa, palautus 1,5min. Matto randorit; 1x1 min, 1x2 min, 1x3min, 1x4 min, 1x5min, 1x4min, 1x3min, 1x2min 1x1 min. 1min palautus aika randorien välissä. Aktiivinen jäähdyttely	Kevyt kuminauhatreeni 10min + kevyt lenkki 20min + venyttely	LÄMMITTELY 10min Kuminauhatreeni + venyttely tai keppijumppa LIHASKUNTOPIIRI 2: (keskivartalon lisäliikkeet, tasapaino, ylävartalo, kierto harjoittelu) * 4 kierrosta, kierros tehdään yhtäjaksoisesti 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 <u>tai</u> Bulgarian bagin pikkukahvoista otteen vaihto 10-15 kertaa/sarja? 6) Syväkyykky tasapainolaudan päällä * 10 toistoa/sarja; painavahko kahvakuula kädessä, jota työnnetään kyykkyn mennessä hieman eteen JUDO 1)Omat heittoperheen läpikäynti 10min, lyhyet sarjat, keskitytään teknisesti hyvin heittosurituksiin 2)Kamppailu + heitto 20min; 5-10sek kamppailu, 5 heitonsarjoissa, keskitytään omaan otteenrakentamiseen (pienet voitot) ja välittömään heittosuoritukseen 3) Jäähdyttely, venyttely	Kilpailijoiden osalta loppuun 3-4kpl*6min 3henkgen ryhmissä, vaihto 1min välein	