

VK 48/KVK: laji- ja tehoharjoittelu (viikon kokonaisrasitustaso 2/2)								
Kausi								
Teema				PALAUTTAVA HARJOITUS			LEPO	
Päivä	ma 26.11.	Ti	ke 28.11.	to	Pe	La	su 2.12.	
Paikka					JUDO + VOIMAHARJOITUS			
Huom!	Harjoitusvaikutus haetaan lyhyillä maksimitehosuorituksilla (heet)		Rusi suunnittelee			Tomi Purhonen suunnittelee,		
Sisältö	LÄMMITTELY 10 min: Peli + venyttely, TEKNIikka 15min: Kerrataan rauhassa oma pysy tekniikkaperhe 10min, kerrataan omat mattohyökkäykset, VALMISTELEVA HARJOITUS: 1*5min Yako soku Geiko matalat tehot, 2min palautus + 1*2min tekninen randori, palautus 2min, + 2*10 sek otetaistelu, TEHOTREENI: Heet harjoitukset tehdään pareina, taisa baki + horjutus, suoritukset tehdään vuoron perään välittömästi toisen lopetettua. Heet 1: 5*(30 sek + 1min palautus) + 2min Yako soku geiko matalalla teholla, Heet 2: 5*(60 sek + 1,5min palautus) + 3*2min kevyt matto drilli, 2min palautuksella, LOPPUJÄÄHDYTTELY 10-20min	AAMUHARJOITUS 20min: Kuminauhatreeni ILTAHARJOITUS: VOIMA/VOIMAKESTÄVYYSLÄMMITTELY 10min: Kuminauhatreeni + venyttely tai keppijumppa + tanko Voimakestävyys harjoitus; vk 43 tiistain harjoitus korjattuna tämän hetken painoihin VOIMAHARJOITUS: 1) Rinnalleveto + työntö; 4*6; raaka rinnalleveto ilman kyykkyä + välitön työntö, kuormaa nostetaan joka sarjaan, 2) Kyykky: 4*6 kuormaa nostetaan joka sarjaan, keskivartalo tiukassa paketissa, 3) Sotilaspenkki; 4*6 kuormaa nostetaan koko ajan 4) Vatsalihakset 10 toistoa/sarja*4sarja; vinopenkki, pieni paino, kierretään paino sivulle vuoron perään, paino siten että viimeiset tuntuvat, 5) Leuanveto; 6-8 toistoa/sarja*4sarjaa; tehdään judokin kauluksesta, lisäpaino JÄÄHDYTTELY / VENYTTELY	Ilta treeni Judo, Aikuiset/Nuoret ohjelma : 15 minsa. alku jumppa ja aktiivinen venyttely. Kosoto-Gari pikaversio ote taistelussa. Omat Tokui-Waza heitot MAX tempolla 4X10 toistoa, palautus 1,5min. Pysty randorit; 1x1 min,1x2 min, 1x3min, 1x4 min, 1x5min, 1x4min, 1x3min, 1x2min 1x1 min. 1min palautus aika randorien välissä. Lopussa oma tokui waza heitot, tempoo rauhallinen. Aktiivinen jäähdyttely.	20min kevyt tasavauhtinen lenkki, 20min kuminauhatreeni, 15min venyttely	LÄMMITTELY 10min: kuminauha + venyttely tai keppijumppa + tanko Voimakestävyys harjoitus; vk 43 perjantain voimakestävyys harjoitus korjattuna tämän hetken painoihin VOIMAHARJOITUS: 1) Rinnalleveto + työntö: 4*4; raaka rinnalleveto ilman kyykkyä + välitön työntö, kuormaa nostetaan jokasarjaan, kuorma suurempi kuin tiistaina 2) Kyykky: 4*4 kuormaa nostetaan joka sarjaan, keskivartalo tiukassa paketissa, kuorma suurempi kuin tiistaina 3) Sotilaspenkki; 4*4 kuormaa nostetaan koko ajan, 4) Vatsalihakset 10 toistoa/sarja*3sarja; vinopenkki, pieni paino, kierretään paino sivulle vuoron perään, paino siten että viimeiset tuntuvat, 5) Leuanveto; 6-8 toistoa/sarja*3sarjaa; tehdään judokin kauluksesta, lisäpaino JUDO 1) Omat heittoperheen läpikäynti 10min, lyhyet sarjat, keskitytään teknisesti hyvin heittosuorituksiin 2) Yako soku geiko 20min; 2-3 kombinaation sarjat viimeisellä heitto, vuoron perään, sopivasti palauttaen,	Matto tekniikka + esim. 3*6min mattorandori, 3hengen ryhmässä, 1min välein vaihto		