



Alueelliset erotuomarit

VIKKO-OHJELMA

12.4-30.5.2020

Maanantai

Alkuverryttely, keskivartaloharjoitteet ja lihaskuntotreeni 1

Tiistai

Tiistai

Alkuverryttely, keskivartaloharjoitteet ja HI* juoksuharjoite.

Keskiviikko

Lepo – venyttelyä, foam roller, hierontaa.

Torstai

Alkuverryttely, keskivartaloharjoitteet ja lihaskuntotreeni 2

Perjantai

Alkuverryttely, keskivartaloharjoitteet, ja LI / MI* juoksuharjoite.

Lauantai

Lepo

Sunnuntai

Mahdollinen ottelu

UEFA:n määritelmät juoksuille

HI = High Intensity, korkea intensiteetti (86-93 % maksimista sykealue)

MI= Medium intensity, keskiraskas intensiteetti (76-85 % maksimista sykealue) LI =

Low intensity, matala intensiteetti (60-75 % maksimista sykealue)



Alueelliset erotuomarit



HARJOITUS 1 LIHASKUNTOTREENI 1

Alkulämmittely: Tee jokaisen treenin alkuun verryttely ohjeen mukaan.

- Tee harjoitus paikkaharjoituksena
- Tee 3-4 sarjaa
- Tee liikkeet keskittyneesti
- Pidä hyvä tasapaino
- Tee keskivartaloliikkeet alkuun 2 kierrosta molempia liikkeitä 30 sekuntia

a) Lankku ja lonkan koukistus

- Asetu kyynärnojaan
- Tuo olkapää ja kyynärpää samalle tasolle
- Pidä lantio ylhäällä siten että pakarat ovat hieman ylempänä, niin että alaselän kohdalla on pieni "pyramidi" muoto - Lähde tuomaan polvi kohti kyynärpäätä koukistamalla lonkkaa



b) Vastakkainen käsi ja jalka, nelinkontin

- Asetu nelinkontin
- Tue lavat ja core tiukaksi
- Ojenna vastakkainen käsi ja jalka pitkäksi
- Palauta liike ja toista uudestaan
- Tee yksi puoli kerrallaan ja sen jälkeen vaihda toiselle puolelle



Alueelliset erotuomarit



1. Askelkyykky eteen ja pystypunnerrus

- Tee hallittu askelkyykky
- Samalla kun tuot toisen jalan eteen, nosta vastakkainen käsi ylös
- Huomioi että polvi ja jalkaterä on samassa linjassa



2. Kyykky, pohjenousu ja ylöstyöntö

- Ota lantion levyinen haara
- Tee hallittu kyykky, nouse ylös
- Nosta kädet ylös korvien vierestä
- Hallitse liike ja nosta kantapäät ilmaan - Palauta liike



3. Kulmasoutu

- Tuo toinen jalka eteen ja toinen jalka kevyesti taakse
- Nojaa eteenpäin



Alueelliset erotuomarit

- Tee hallittu soutuliike siten että kyynärpäät nousee yläviistoon - Pidä kyynärpäät lähellä vartaloa



4. Punnerrus selin makuulla lantio ilmassa

- Asetu selinmakuulle
- Nosta lantio ilmaan ja nosta myös toinen jalka ilmaan - Tee hallittu punnerrus ja palauta liike
- Pidä lantio ylhäällä koko liikkeen ajan
- Vaihda 5 toiston jälkeen ilmassa olevaa jalkaa



5. Lastausliike

- Ota leveä haara, toinen jalka voi olla hieman edempänä kuin toinen
- Tuo paino alas kyykäten
- lähde tekemään kierto keskivartalosta samalla tuoden paino vartalon ristikkäiselle puolelle



6. Hauiskääntö vasaraotteella

- Ota käsipainot käsiin aivan kuin ottaisit otteen vasarasta - Tuo toinen jalka eteen ja toinen jalka taakse
- Tee hallittu käsivarren koukistus
- Pidä kyynärpäät melko lähellä vartaloa koko liikkeen ajan



Alueelliset erotuomarit



HARJOITUS 2

HIGH INTENSITY JUOKSUTREENI

Alkulämmittely: Tee jokaisen treenin alkuun verryttely ohjeen mukaan.

Tee harjoitus mieluiten jalkapallokentällä. Puolikas kenttä riittää hyvin, kuten kuvasta näkyy. Tee korkea intensiteetin juoksu sivurajalta, päätyraja, toinen sivuraja ja kävele toiselta puolelta toiselle. Ideaali on, että teet juoksun 30-35 sekunnissa ja huilaat kävellen saman 30-35 sekuntia, jonka jälkeen toista juoksu uudestaan. Voit keventää harjoitusta tekemällä HI juoksuosion 40-45 sekunnissa, samaten kävelyosion 40-45 sekunnissa.

Sarja 1

5-10 kierrosta oman kuntotason mukaan.

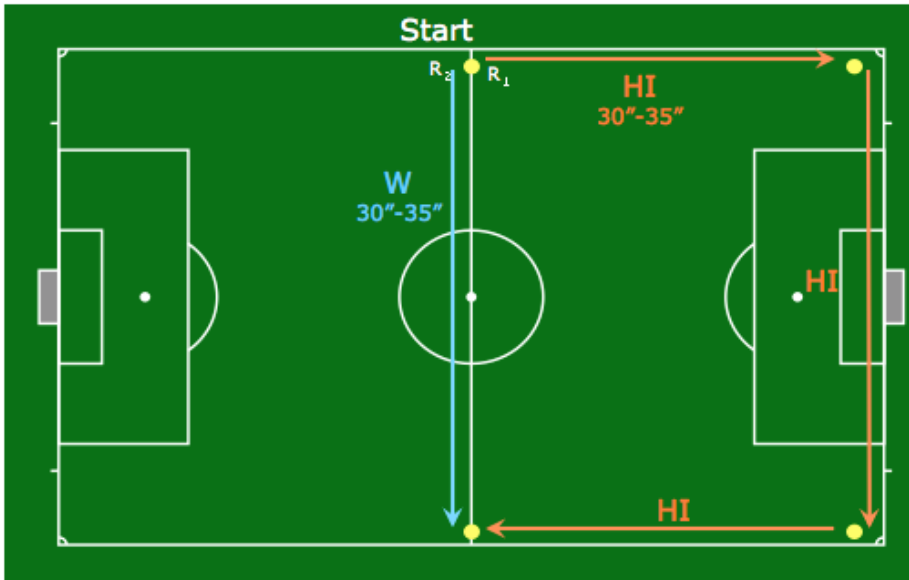
Palautus sarjojen välissä 3 minuuttia

Sarja 2

5-10 kierrosta oman kuntotason mukaan.



Alueelliset erotuomarit



HARJOITUS 3 LIHASKUNTOTREENI 2

- Keskity hyvään suoritustekniikkaan
- Harjoitus tehdään kierto- ja vastaharjoituksena, aikaa vastaan
- Liiikkeissä joissa tehdään yksi jalka kerrallaan, esim askelkyykyt ja halonhakkaus, vaihda puolella välissä
- Tee 30 sekuntia työtä ja 15 sekuntia palautusta, jolloin siirryt seuraavaan liikkeeseen
- Tee harjoitus 2-5 kierrosta
- Huilaa kierroksen jälkeen 30-60 sekuntia

1. Kyykky ja varpaille nousu

- Ota noin lantion levyinen haara
- Varmista että polvet ja jalkaterät näyttävät samaan suuntaan
- Tee hallittu kyykky, nouse ylös
- Liikkeen lopussa nosta kantapäät ilmaan, aktivoi pohkeet



Alueelliset erotuomarit



2. Etunojapunnerrus

- Pidä lavat ja keskivartalo tiukkana
- Tuo kädet vartalon sivulle hartioita hieman leveämmälle
- Tee hallittu liike molempiin suuntiin
- Voit pitää polvet maassa helpottaaksesi liikettä



3. Vastakkainen käsi ja jalka

- Asetu nelinkontin
- Tue lavat ja core tiukaksi
- Ojenna vastakkainen käsi ja jalka pitkäksi
- Palauta liike ja toista uudestaan
- Tee yksi puoli kerrallaan ja sen jälkeen vaihda toiselle puolelle



4. Askelkyykky eteen, kädennosto



Alueelliset erotuomarit

- Astu askel eteen
- Pidä polvet ja jalkaterät samaan suuntaan
- Samalla kun teet kyykyn eteen, nosta vastakkainen käsi ilmaan
- Palauta liike ja toista toinen puoli



5. Hollow Body

- Asetu selin makuulle
- Nosta jalat ilmaan, pidä ne yhdessä
- Nosta kädet ilmaan, yläviistoon
- Hallitse asento, pitäen core ja koko vartalo tiukkana



6. Lastausliike

- Aseta toinen jalka eteen ja toinen jalka sivulle viereen
- Tee kyykky ja nojaa etujalan puolelle, noin säären alaosan tasolle
- Nouse takaisin ylös lähtien kiertämään vartalo vastakkaisen puolen yläviistoon





Alueelliset erotuomarit

7. Askelkyykky taakse ja polven nosto

- Astu askel taakse
- Pidä polvi ja jalkaterä samaan suuntaan
- Voit astua jalan taakse hieman sivulle viistoon saadaksesi paremman tasapainon
- Astu askel takaisin ylös samalla nostaen polvi ylös eteen



HARJOITUS 4 MEDIUM INTENSITY JUOKSUTREENI

Alkulämmittely: Tee jokaisen treenin alkuun verryttely ohjeen mukaan.

Tee harjoitus mieluiten jalkapallokentällä. Tee hallittu MI juoksu boksen kulmasta toiseen kulmaan. Kävele 45 sekuntin matka kuvan mukaisesti ja toista juoksu.



Alueelliset erotuomarit

Sarja 1

Tee 5-10 juoksua oman kuntotason mukaisesti.

Palautus sarjojen välissä 4 minuuttia

Sarja 2

Tee 5-10 juoksua oman kuntotason mukaisesti.

