

## **Miekkailu- ja 5-otteluliiton leiri 16.8.2020**

Lämmittelyn tavoitteena on nostaa kehon lämpötilaa, mobilisoida varsinaisessa harjoituksessa käytettäviä niveliä ja avata liikelaajuuksia (mielellään suuremmalla liikelaajuudella, mitä varsinaisessa harjoituksessa, jotta liikkeisiin jää ns. "varaa") sekä aktivoida hermostoa sekä fokusta tulevaan harjoitukseen. Hyvän lämmittelyn tulisi kestää 10-30 minuuttia riippuen varsinaisen harjoituksen intensiteetistä ja aikaresursseista. Lämmittelyn lopun tulisi jo teholtaan ja liikevalinnoiltaan vastata varsinaista harjoitusta.

### **Lämmittely**

**Tavoite: nostaa kehon lämpötilaa ja kehittää koordinaatiota**

- Hölkkä Varalasta Tahmelan kentälle (5-10 min)
- Polvennostojuoksu
- Kuopaisujuoksu
- Polvi eteen → polvi kainaloon

### **Aktiivinen liikkuvuus**

**Tavoite: avata liikelaajuuksia ja aktivoida harjoituksessa tarvittavia lihasryhmiä**

- Askelkyykky vartalon kierrolla, kädet niskan takana 5 x jalka
- Mittarimato x 5
- Etureisi vaaka → kädellä kosketus maahan 5 x jalka
- Hawai-kyykky 5 x jalka
- Marjanpoiminta 5 x jalka
- Kasakkakyykky → rintarangan avaus 5 x puoli

### **Hermoston aktivointi**

**Tavoite: Aktivoida hermostoa ja kehittää nilkan käyttöä ja reaktiivisuutta**

- Päkiähyppely eteen x 10
- Päkiähyppely vasen kylki edellä x 10
- Päkiähyppely oikea kylki edellä x 10
- Päkiähyppely taakse x 10
- Etenevä jännehyppele x 6 (n. 80% teholla)
- Miniaidat x 3 (lyhyt kontaktiaika) → kiihdytys 5-10 m x 3 @ 90%

Nopeusharjoittelussa on ensisijaisen tärkeää, että suorituksen intensiteetti ja nopeus ovat maksimaalisia, jotta nopeutta on mahdollista kehittää. Jos nopeusharjoittelua tehdään väsyneessä tilassa ja liian lyhyillä palautuksilla, kehittää harjoitus enemmän nopeuskestävyyttä. Hyvä nyrkkisääntö spurtiharjoittelussa on 0,5-1 min palautusta per juostu 10 metriä. Lyhyissä 10 metrin kiihdytyksissä voi pitää pidempiä 2 min palautuksia.

### **Kiihdytysnopeus**

**Tavoite: kehittää reaktionopeutta sekä kiihdytysnopeutta (alaraajojen räjähtävää voimantuottoa)**

- Kiihdytys 10 m, pari reagoi lähtöön ja koittaa ottaa kiinni, palautus 2 min



- Lähtö seisten x 2
- Lähtö istuen x 2
- Lähtö maaten x 2
- Lähtö polviltaan x 2

### **Räjätävä nopeus**

**Tavoite: kehittää ala- ja yläraajojen räjähtävää voimantuottoa**

- Tasajalkahyppy eteen 3 x 3
  - Kisana 4 hengen ryhmissä
- Kuntopallon heitto jalkojen välistä eteen 3 x 3
- Kuntopallon heitto rinnalta eteen → askel perään 3 x 3
- Kuntopallon heitto pään yli taakse 3 x 3