



P06YJ HARJOITUS OHJELMA

23.3. - 29.3.

OHJEITA HARJOITUSTEN SUORITTAMISEEN / INSTRUCTION

- ▶ Harjoittele keskittyneesti ja aina tavoitteellisesti. Kyse on normaalista harjoittelusta kuten joukkueharjoituksissakin. Tee harjoitus siis yhtenä kokonaisuutena keskittyneesti ja niin hyvin kuin mahdollista.
- ▶ Kuten ”normaali” aikanakin meillä on 4 harjoitusta viikossa. Pyri pitämään sama rytmi kuin ennen tätä omatoimijaksoa. Harjoitukset siis ma, ti, to ja su.
- ▶ Tällä hetkellä olevien määräysten mukaisesti suorita harjoittelu yksin ! Kaikki harjoitteet ovat sellaisia, jotka voit tehdä yksin ja missä tahansa (kentälle ei tarvitse mennä).
- ▶ Iloa ja intoa harjoitteluun !
- ▶ **Do all training with full focus and do all parts of each day as one full training.**
- ▶ **YJ1+Haaste train normally 4 times per week, YJ2 can pass one day if they like.**
- ▶ **Training will be done alone according the official regulations and you need very small space for doing them.**

HARJOITUS/DAY 1 (maanantai)

- ▶ Lämmittely/Warm up: Kevyt juoksulenkki/hölkä/slow joggin 15 min
- ▶ Pallollinen harjoitus (pallonkäsittelytaito ja koordinaatio)/Ball control 30 min:

<https://www.youtube.com/watch?v=7QEflsYZp3M>

Katso ensin koko video kerran. Tämän jälkeen katso uudelleen 5 ensimmäistä vaihetta ja suorita harjoitus 5 ensimmäistä vaihetta 1 min/vaihe. Katso loput 5 vaihetta ja suorita harjoitus 1 min / vaihe. Tee harjoitus 1-10 vaihetta eli kokonaisuudessaan uudelleen (toinen kierros). / Watch video first totally, then watch first 5 again and do them 1min each, then watch last 5 and do them 1min each, in the end do all 10 (second round) one min each.

- ▶ Lihaskunto harjoitus 30 min (1 min suoritus 30 sek huili sisältäen uuteen liikkeeseen valmistautumisen jne). 6 liikettä/kierros ja tehdään 2 kierrosta./ Physical part. 6 parts 1 min each 30 sec brake in between, do 2 rounds. Liikkeet:
 - ▶ 1. ½ linkkari 2. selkä (kädet jalat suorina 2 sek pito ylhäällä) 3. pyyhkijät 4. punnerrus+kierto 5. selkälankku 6. fillari
 - ▶ 1. stomach muscles lift legs and upper body together, 2) Back muscles lift upper body and legs, keep them up for 2sec down lift again, 3) Stomach: lay on your back lift legs straing to 90deg and take them from side to side., 4) Push up with lifting one hand up from side when up, 5) Plank, 6) Lay on your back, lift straight legs 10 cm from ground and start moving them up and down about 30cm distance.
- ▶ Venyttely 15 min (Markkuksen meille näyttämien ohjeiden mukaisesti) / Stretching (YJ1 do streching Markkus showed you)

Harjoitus/DAY 2 (tiistai)

- ▶ Lämmittely/pallollinen harjoitus (pallonkäsittelytaito ja koordinaatio) / Ball control/coordination 30 min:

<https://www.youtube.com/watch?v=leMYh7roBjk>

Katso ensin koko video kerran ja sen jälkeen 5 vaihetta kerrallaan ja tee ne 5 vaihetta 1 min/vaihe ja sen jälkeen seuraavat viisi jne. Viisi vaihetta muistat helposti katsottuasi ne ensin läpi. / Watch full video first, then first 5, do 1 min each, next 5 1min each,

- ▶ Pallollinen harjoitus pallonkäsittelytaito/kuljettaminen/ketteryys / Ball control dribbling 30 min:

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=Q7vUtARIRgY>

Katso ensin koko video läpi kerran. Video sisältää 5 erilaista harjoitetta. Sen jälkeen katso ja tee/suorita aina yksi harjoite kerrallaan 5 min jokaista harjoitetta. Suhteuta harjoitteiden etäisyydet/tötsien välit käytettävissä olevaan tilaan. Ei siis tarvitse mennä kentälle tekemään näitä. Voit tehdä lyhyemmillä etäisyyksillä pienemmässäkin tilassa. / Watch full video, then watch and do 1 part at the time. Do 5 min for each part, then next, Depending on the size you have for the practise adjust the distances accordingly.

- ▶ Intervalli juoksut / Interval running 10-12 min:

▶ Laita tötsät/merkit 10 metrin etäisyydelle toisistaan. Hölkkää kevyttä hölkkää 10 kertaa edestakaisin jonka jälkeen 3 kertaa edestakaisin täysillä ja jälleen 10 kertaa hölkkä ->3 kertaa täysillä jne. toista niin että spurtti/täysillä tehtäviä jaksoja tulee yhteensä 12 kpl.

▶ Put markers 10m apart. 10 times back and forth slow jogging, then 3 times full speed, 10 times slow jogging, 3 times full speed do this 12 times each.

- ▶ Loppuverkka / Cool down 10-15 min:

▶ Kevyt hölkkä 3 min ja venyttely 10 min / Slow jogging 3 min and stretching 10 min

HARJOITUS/DAY 3 (torstai)

- ▶ Lenkki / jogging 30 - 60 min:
 - ▶ Kevyt hölkkävauhti lenkki kesto vähintään 30 min. Vauhti sellainen, jossa puhuminen mahdollista eli syketaso matala. / Low HR jogging min 30 min. Speed so that you could easily talk with someone while jogging.
- ▶ Pallollinen harjoitus (pallonkäsittelytaito ja koordinaatio) / Ball control 30 min:
 - ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=7QEflsYZp3M>
 - ▶ Sama harjoitus kuin Harjoitus 1:ssä. Toisto tekee mestarin ! Same as in day 1
- ▶ Loppuverkka / Cool down 15 min:
 - ▶ Kevyt hölkkä 3 min ja venyttely 10 min
 - ▶ Slow jogging 3 min and stretching 10min

HARJOITUS/DAY 4 (sunnuntai)

- ▶ Lämmittely/Warm up: Kevyt juoksulenkki/hölkä / slow pace running 15 min
- ▶ Pallollinen harjoitus (pallonkäsittelytaito ja koordinaatio)/ Ball control 30 min:

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=Q7vUtARlRgY>

Katso ensin koko video läpi kerran. Video sisältää 5 erilaista harjoitetta. Sen jälkeen katso ja tee/suorita aina yksi harjoite kerrallaan 5 min jokaista harjoitetta. Suhteuta harjoitteiden etäisyydet/tötsien välit käytettävissä olevaan tilaan. Ei siis tarvitse mennä kentälle tekemään näitä. Voit tehdä lyhyemmällä etäisyyksillä pienemmässäkin tilassa. / Same as day2 second practise

- ▶ Lihaskunto harjoitus 30 min (1 min suoritus 30 sek huili sisältäen uuteen liikkeeseen valmistautumisen jne). 6 liikettä/kierros ja tehdään 2 kierrosta./ Physical training same as day 1. Liikkeet:
 - ▶ 1. ½ linkkari 2. selkä (kädet jalat suorina 2 sek pito ylhäällä) 3. pyyhkijät 4. punnerrus+kierto 5. selkälankku 6. fillari
- ▶ Venyttely/Stretching 15 min (Markkuksen meillä näyttämällä ohjeilla)