



P06YJ1 HARJOITUS OHJELMA

Maanantai 30.3. - sunnuntai 5.4.

OHJEITA HARJOITUSTEN SUORITTAMISEEN

- ▶ Yksi viikko omatoimista harjoittelua takana ja palautteen mukaan harjoitteet ovat olleet mielestänne sopivia ja muoto on ollut helposti toteutettava. Jatkamme siis samalla linjalla. Nyt on erittäin hyvä aika kehittää pallonkäsittely/-hallinta taitoja ja fyysisiä ominaisuuksia. **One week home training behind us and it seems that it has gone well and it was easy to do the trainings. This is good time to keep developping the ball control skills so we continue with that.**
- ▶ Kuten ”normaali” aikanakin meillä on 4 harjoitusta viikossa. Pyri pitämään sama rytmi kuin ennen tätä omatoimijaksoa. Harjoitukset siis ti, to, la ja su. **Keep on training like we did before the home training so 4 times a week and it is good to have same rythm and dates as befor.**
- ▶ Tällä hetkellä olevien määräysten mukaisesti suorita harjoittelu yksin ! Kaikki harjoitteet ovat sellaisia, jotka voit tehdä yksin ja missä tahansa (kentälle ei tarvitse mennä). **Do to the regulations do the training alone and you do not need to go to the soccer field to do these.**
- ▶ Pidä myös harjoituspäiväkirjaa, johon merkkaaat omat harjoittelukertasi ylös. Tämä on vain sinua varten. **Please keep also training diary where you mark when you have done the tranings. This is for your own use only.**
- ▶ Iloa ja intoa harjoitteluun ! **Keep up the good spirit !**

HARJOITUS 1

- ▶ **Lämmittely: Lenkki, jossa spurtti osuuksia, Jogging with sprints 15 min:**
 - ▶ Aluksi 5 min kevyttä hölkkää (lämmittely). Seuraavaksi juokse yksi valotolpan väli (50 m) täysillä -> seuraava tolpan väli (50 m) hölkkä/reipas kävely -> jälleen tolpan väli (50 m) täysillä ja seuraava hölkällä/reipasta kävelyä jne. Toistuu niin että yhteensä tulee 10 tolpan väliä täysillä. Loppuun 5 min kevyttä hölkkää.
 - ▶ **5min easy jogging in the beginning then sprint full speed 50m (distance between 2 light posts), easy jogging/walking next 50m, sprint, Do this so that there are 10 sprints. Continue with 5min easy jogging.**
- ▶ **Pallollinen harjoitus (pallonkäsittelytaito ja koordinaatio) Ball control 30 min:**
 - ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=NMfLJynwyTk>
 - ▶ Katso video ensin kerran kokonaan ja saat kokonaiskäsityksen harjoituksesta. Katso seuraavaksi 5 ensimmäistä vaihetta ja tee harjoitus niiden osalta. Toista jokaista vaihetta 5 kertaa (yksi kerta on kuljetus alusta radan loppuun ja kuljetus hölkällä takaisin lähtöön). Katso seuraavaksi seuraavat 5 vaihetta ja tee harjoitus jne. Jokaista vaihetta siis tehdään 5 kertaa.
 - ▶ **Watch the video once, then watch 5 first parts and do those 5 times (one time = dribbling from the beginning to the end). Then do the next 5 same way,**
- ▶ **Lihaskunto harjoitus 30 min (1 min suoritus 30 sek huili sisältäen uuteen liikkeeseen valmistautumisen jne). 7 liikettä/kierros ja tehdään 2 kierrosta. Physical training do 1 min rest 30 sec, 2 rounds. Liikkeet:**
 - ▶ 1. ½ linkkari 2. selkä (kädet jalat suorina 2 sek pito ylhäällä) 3. pyyhkijät 4. punnerrus+kierto 5. selkälankku 6. fillari 7. Lankkudippi (<https://www.youtube.com/watch?v=VB61vQx7pAA>)
 - ▶ **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 straining to 90deg and take them from side to side., 4) Push up with lifting one hand up from side when up, 5) Back plank, 6) Bicycle: Lay on your back, lift straight legs 10 cm from ground and start moving them up and down about 30cm distance. 7) Plank dip (<https://www.youtube.com/watch?v=VB61vQx7pAA>)**
- ▶ **Venyttely 15 min (Markkuksen meille näyttämien ohjeiden mukaisesti). Stretching as Markkus taught us.**

Harjoitus 2

- ▶ Lämmittely/pallollinen harjoitus (pallonkäsittelytaito ja koordinaatio). **Warmup with ball** 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.

Sama harjoitus kuin viime viikolla! Nämä ovat paljon toistoja vaativia juttuja ja hyvä lämmittely samalla.

Same as last week as these needs repeating, repeating, repeating, ...

- ▶ Pallollinen harjoitus pallonkäsittelytaito/kuljettaminen/ketteryys. **Dribbling/Ball control** 20 min:

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=9fv6xXMfhxk>

Katso ensin koko video läpi kerran. Video sisältää 5 erilaista harjoitetta. Sen jälkeen katso ja tee/suorita jokaista vaihetta kerrallaan 1 min. Toista kaikki vaiheet 3 kertaa eli tee vaiheet 1-5 1 min jokaista vaihetta yhteensä 3 kertaa/kierrosta.

Watch the video fully, then watch one thing and do it for 1 min, then next 1 min. After you have done all 5 start from beginning so that you do totally 3 rounds of all 5 things.

- ▶ Intervalli juoksut **Interval** 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 10-15 min:

▶ Kevyt hölkkä 3 min ja venyttely. **Easy jogging for 3 min + stretching.** 10 min

HARJOITUS 3

- ▶ Lenkki 60 min:
 - ▶ Kevyt hölkkävauhti lenkki kesto 60 min. Vauhti sellainen, jossa puhuminen mahdollista eli syketaso matala.
 - ▶ **Easy jogging 60min with low HR**
- ▶ Pallollinen harjoitus (pallonkäsittelytaito ja koordinaatio) **Ball control and coordination** 30 min:
 - ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=NMfLJynwyTk>
 - ▶ Katso video ensin kerran kokonaan ja saat kokonaiskäsityksen harjoituksesta. Katso seuraavaksi 5 ensimmäistä vaihetta ja tee harjoitus niiden osalta. Toista jokaista vaihetta 5 kertaa (yksi kerta on kuljetus alusta radan loppuun ja kuljetus hölkällä takaisin lähtöön). Katso seuraavaksi seuraavat 5 vaihetta ja tee harjoitus jne. Jokaista vaihetta siis tehdään 5 kertaa.
 - ▶ Sama harjoite kuin harjoituksessa 1 (maanantai). Toistoja tarvitaan !
 - ▶ **Same as last weeks first training. We need to repeat these to master them.**
- ▶ Loppuverkka 15 min:
 - ▶ Kevyt hölkkä 3 min ja venyttely 10 min
 - ▶ **Easy jogging 3min and stretching 10min**

HARJOITUS 4

- ▶ Lämmittely: Hölkkä/päkiäjuoksu lenkki. **Warm up: jogging with pose running** 15 min:
 - ▶ lenkki, jossa ensimmäiset 5 min normaali hölkkä ja sitten 10 min päkiäjuoksua (lyhyehkö askel, mutta korkealla päkiällä koko ajan). Jos pohje väsyä ja nilkka ei pysy enää suorana, niin jatka kävellen korkealla päkiällä. Jos nilkka ei pysy siinäkään suorana, niin lopeta. Eli missään nimessä ei saa tehdä sitä nilkat lintallaan, koska se tekee hallaa.
 - ▶ **First 5 min with regular jogging, then 10 min pose running (keep your heels high up so that they do not touch the ground and have short step length). If your muscles get tired and you can't keep your ankles straight stop running and do pose walking. If you get tired for this and can't keep ankles straight, then continue regular jogging. IT IS ESSENTIAL THAT YOU DO NOT POSE RUN WITH TWISTED ANKLES IT HARMS THE LEG.**
- ▶ Pallollinen harjoitus (pallonkäsittelytaito ja koordinaatio) **Ball control/Coordination** 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 lyhyemmällä etäisyyksillä pienemmässäkin tilassa.

Sama harjoitus kuin viime viikolla. Toistoja tarvitaan !

Same as last week as we need to repeat these to master them.
- ▶ Nopeus/ketteryysharjoitus **Speed/Agility** 20 min:
 - ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=3ew2m3m5f0M&app=desktop>
 - ▶ Katso video kerran kokonaan. Sen jälkeen vaihe kerrallaan katso ja tee harjoitus. Jokaista vaihetta tehdään 5 kertaa (1 kerta on edestakaisin tehty suoritus). Vaiheita on 5 kpl. Tee yhteensä kaks kierrosta eli kun saat ensimmäisen kerran tehtyä kaikki vaiheet läpi tee vielä toinen kierros eli toista uudelleen kaikki vaiheet samalla tavalla. Yhteensä siis kaikkia vaiheita tehdään 2x5 suoritusta.
 - ▶ **Watch the video once fully. Then check one part and do it, next part and do it, Each part is done 5 times and one time = doing this back and forth. Do 2 rounds of 5 repeats of each part/exercise.**
- ▶ Venyttely 15 min (Markkuksen meillä näyttämällä ohjeilla) **Stretching 15min as Markkus thought us.**