

SKI TEAMILÄISEN KESÄHARJOITTELU (11–16-vuotiaat)

Yleisohjeita kesäharjoitteluun:

- Voit vaihdella harjoituksia ja lepopäiviä keskenään omien menojesi mukaan. Huolehdi, että joka viikko on vähintään 1 lepopäivä, nuoremmilla 2. Lepopäivä tarkoittaa, ettei silloin tehdä mitään kovin raskasta liikuntaa, mutta esim. uimassa voi käydä, kaverin kanssa pyöräilemässä, tms. kevyttä.
- Huomioi, että joka viikko sisältää ainakin yhden pitkän harjoituksen, yhden voimaharjoituksen, yhden nopeusharjoituksen (tämä voi olla myös esim. pitkän lenkin aikana tehdyt vedot) ja yhden liikkuvuusharjoituksen
- Peruskuntokaudella peruskuntolenkit pitää tehdä riittävän rauhallisesti ("pitää pystyä puhumaan puuskuttamatta". Jos sykemittari käytössä, sykkeen tulisi olla 60–80% maksimisykkeestä).
- Voimaharjoittelu tehdään oman kehon painolla (paitsi >15-vuotiaat).
- Osassa harjoituksia on eripituisia harjoitusaikoja ja -määriä, joissa pienemmät määrät on tarkoitettu nuoremmille ja isommat vanhemmille
- Suosi mahdollisimman monipuolisesti eri lajeja. Jos on mahdollisuus esim. soutamiseen, melontaan pitkällä lenkeillä, hyödynnä näitä.
- Hiihtotreenit voi tehdä joko rullilla tai putkessa

Viikot 21–33 (peruskuntokausi 1) Ohjeet 4 viikoksi, jonka jälkeen aloita alusta viikolta 1.

PK1	VKO1 (pk = peruskunto)
Ma	lepo
Ti	nopeusvoimaharjoitus (loikat): alkulämmittelynä kevyttä hölkkää/sauvakävelyä 15–20 min, 2-3x10 vuoroloikkaa, 2-3x10 tasajalkaloikkaa, 2-3x10 luisteluloikkaa, 2x10 vasemman jalan loikkaa, 2x10 oikean jalan loikkaa. Loppuverryttelynä kevyttä hölkkää/sauvakävelyä 15–20 min
Ke	mitä tahansa liikuntaa, mikä tuntuu hyvältä 30–45 min
To	rullahiihto vapaalla hyvään tekniikkaan keskittyen 45–60 min
Pe	lepo
La	kevyt hölkkälenkki 30 min ja liikkuvuusharjoitus 30 min (YouTube-linkki tulossa hiihtojaoston nettisivuille)
Su	pitkä lenkki 1,5–2 h sauvakävellen

PK1	VKO2 pk
Ma	suunnistus (auranmaan viikkorastit) tai juoksulenkki vaihtelevassa metsäisessä maastossa 30-45min
Ti	lepo
Ke	voimaharjoituksena renkaanveto- tai porrastreeni (alle 14-vuotiaille pelkkä porrastreeni) (Haukkavuorella on renkaita, joissa metallinen lenkki köyttä varten, köysi hyvä kiinnittää esim. painonnostovyöhön). Alkulämmittelyä sauvakävely 20 min, renkaanveto 5-6x jyrkkää, suht pitkää mäkeä pitkällä askeleella sauvakävellen ylös, esim. haukkavuoren ”murhamäki” vitosen lenkillä. Palautus n. 1 min. TAI 5-6x portaita ylös askelkyykyillä joka toiselle askelmalle astuen (ei tarvitse olla kovin syvä kyykky). Palautus 1 min. Loppuverryttelyä sauvakävelyä 15-20 min
To	mitä tahansa liikuntaa, mikä tuntuu hyvältä 30-60 min
Pe	rullahiihto perinteisellä hyvään tekniikkaan keskittyen 45-75 min
La	pitkä lenkki 1,5-2 h pyöräillen, jonka aikana nopeusvedot pienellä vaihteella 6-8x 10-15 s
Su	lepo

PK1	VKO3 (vk = vauhtikestävyys)
Ma	suunnistus tai juoksulenkki metsäisessä vaihtelevassa maastossa 30-45 min
Ti	liikkuvuusharjoitus (YouTube-linkki)
Ke	ketteryys-/koordinaatioharjoitus (kts. erillinen ohje: YouTube-linkki WhatsAppissa tai esim. jalkapalloa tai tennistä) alku- ja loppuverryttelyineen yht. 45-60 min
To	mitä tahansa liikuntaa, mikä tuntuu hyvältä
Pe	lepo
La	kestovoimaharjoitus rullahiihtäen vapaalla: Alkuperäisenä rauhallista hiihtoa hyvällä tekniikalla 15-20 min, jonka jälkeen kestovoimaharjoituksena 3x 3-4 min sauvoitta luistelua niin, että hengästytt jonkin verran, mutta ei missään nimessä maksimivauhtia. Palautus joka pätkän jälkeen n. 3 min. Loppuverryttelyä rauhallista hiihtoa 15-20 min.
Su	pitkä lenkki 1,5-2 h (sauva)kävellen + nopeusvedot 6-8x 10 s

PK1	VKO4 (pk)
Ma	suunnistus tai juoksulenkki metsäisessä vaihtelevassa maastossa 30-45 min
Ti	voimaharjoitus (kuntopiiri erillisen ohjeen mukaan, ohje tulossa YouTube-linkkinä hiihtojaoston nettisivuille tai yli 15-vuotiaat vaihtoehtoisesti kuntosalilla) Esimerkkiharjoitus salilla: hyvää huomenta-liike tanko hartioilla, pystypunnerrus tangolla tai käsipainoilla, takanojassa istuen kahvakuulalla ylävartalon kierrot, luistelukyky tanko hartioilla, penkkipunnerrus, jalkaprässi tai etureidet laitteessa, ylätaljalla leveällä tangolla veto rinnalle, lankku. Tee 10-12 toiston sarjoja, 2-3 sarjaa/liike. Alkulämmittelyksi ja loppuverryttelyksi kuntopyörä, soutulaite tai crosstrainer 10-15 min.
Ke	liikkuvuusharjoitus 20-30 min
To	nopeus-/ketteryusharjoitus: alkulämmittelyä kevyttä hölkkää n. 15 min, ketteryusharjoituksessa 2-3x20 m pätkä nopeatempoista polvennostajuoksua, korkeita sivuloikkia, nopeatempoisia sivu-ristiaskeleita, juoksukiihdytys + aitajuoksuhyppy kuvitellun tai oikean aidan yli (muista tehdä molemmilla jaloilla!), nopeilla juoksuaskeleilla 2 askelta eteen - 1 taakse, loppuverryttelyä kevyttä hölkkää 15 min
Pe	lepo
La	rullahiihto perinteisellä 45-60 min: rauhallista hiihtoa hyvällä tekniikalla + 3-5 vauhdikasta n. 30 sekunninpituisia tasatyöntöpätkää
Su	pitkä lenkki 1,5-2 h vapaavalintaisella tyylillä



MAASTOHIHTO

LIKKUMISEN RIEMUA KESÄÄN!