



PESÄKARHUJUNNUJEN OMATOIMINEN HARJOITTELU

- * Tämän tiedoston tarkoitus on tukea Pesäkarhujen junioreiden omatoimista harjoittelua
- * Tiedostosta löydät sekä laji- että fysiikkaharjoitteita
- * Löydät myös päiväkirjan, johon pystyt suunnittelemaan viikkorytmin, harjoitteet ja vaikka lisäämään ruokailut

RAKENNA OMA VIIKKORYTMI VALMENTAJAN JA VANHEMPIEN KANSSA

G-F -ikäiset -> Valitse viikkoon vähintään 2 lajikokonaisuutta (ulko- ja sisäpeli) + vähintään yksi fysiikka

E-ikäiset -> Valitse viikkoon vähintään 2 lajikokonaisuutta (ulko- ja sisäpeli) + vähintään kaksi fysiikkaa

D-ikäiset -> Valitse viikkoon vähintään 3 lajikokonaisuutta (ulko- ja sisäpeli) + vähintään kaksi fysiikkaa

C-ikäiset -> Valitse viikkoon vähintään 4 lajikokonaisuutta (ulko- sisäpeli) + vähintään kolme fysiikkaa

AIKATAULU	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
AAMU							
ILTAPÄIVÄ							
ILTA							

MUISTA: JOKAISTA LAJI/FYSIIKKA HARJOITUSTA ENNEN PITÄÄ TEHDÄ HUOLELLINEN ”PESÄKARHUT LÄMPÖ”

LAJIHARJOITTEET

Alkulämmittely: <https://www.youtube.com/watch?v=zWb4lQHOn4g&t=>

Ulkopelaaminen (yksin): <https://www.youtube.com/watch?v=XaA01gPcM6g>

Ulkopelaaminen (pareittain/seinä): <https://www.youtube.com/watch?v=feTzS2jskEI&t=>

Sisäpelaaminen (pomputtelu): <https://www.youtube.com/watch?v=j16lgEhSjCA>

Sisäpelaaminen (pienet ja kovat) <https://www.youtube.com/watch?v=d2Gry-R8rUU&t=>

Heittokäden voima ja liikkuvuus: <https://www.youtube.com/watch?v=R6tWvEXgj8A&feature=youtu.be>

Muita harjoitteita: <https://www.pesis.fi/pelaamaan/kouluille/105-pesapallo-onnistumista/>

Salasana Vimeo: Harjoitepankki

MUISTA: JOKAISTA LAJI/FYSIIKKA HARJOITUSTA ENNEN PITÄÄ TEHDÄ HUOLELLINEN ”PESÄKARHUT LÄMPÖ”

FYSIIKKA G-F-IKÄISET

Kotikuntopiiri

20 x vatsat kiertäen (vastakkainen kyynärpää -polvi)

10 x etunojapunnerrus polvet lattiassa

20 x selät ristiin (nelinkontin, vastakkainen käsi/jalka)

15 s starttihyppely (pikajuoksun lähtöasento, jalat vuorotellen rinnan alle) 15 x

päkiähyppy

45 s. lankku

Tauko liikkeiden välillä 20 s. Kierrosten välillä 2 min.

Tee kierros kaksi kertaa läpi + muista venyttää aina harjoitusten jälkeen!

MUISTA: JOKAISTA LAJI/FYSIIKKA HARJOITUSTA ENNEN PITÄÄ TEHDÄ HUOLELLINEN ”PESÄKARHUT LÄMPÖ”

FYSIIKKA G-F-IKÄISET

Kotikuntopiiri 2

2 x 10 m polvennostojuoksu

2 x 10 m pakarajuoksu

2 x 10 m pikkuvuorohyppely (nämä kaikki kävelypalautuksin)

Lihaskunto-osuus:

20 x vatsat kiertäen (vastakkainen kyynärpää -polvi)

10 x etunojapunnerrus polvet maassa

20 x Kaarijännitys päinmakuulla (pito n. 2 sek.) (selän pitkät ojentajal.) 15 s

starttihyppely (pikajuoksun lähtöasento, jalat vuorotellen rinnan alle) 15 x

päkiähyppy

45 s. lankku

Tauko liikkeiden välillä 20 s. Kierrosten välillä 2 min.

Tee kierros 2 kertaa läpi + muista venytellä aina harjoitusten jälkeen!

MUISTA: JOKAISTA LAJI/FYSIIKKA HARJOITUSTA ENNEN PITÄÄ TEHDÄ HUOLELLINEN ”PESÄKARHUT LÄMPÖ”

FYSIIKKA G-F-IKÄISET

Porrastreeni G-F-IKÄISET (mestareiden portaissa)

2 x rennosti juosten ylös kävelypalautuksella

2 x ylös (eka taso leveä kyykkyhyppy, toinen taso pohjehyppy, kolmas taso kyykkykävely)

1 x ylös (polvennostajuoksu oikea kylki edellä)

1 x ylös (polvennostajuoksu vasen kylki edellä)

1 x ylös pakarajuoksu

3 x ylös 90% teholla juosten/palautus 3 min vetojen välillä

Kaikissa muissa paitsi viimeisessä juoksuosiossa kävelypalautukset

Loppuun verryttely 15 min

MUISTA: JOKAISTA LAJI/FYSIIKKA HARJOITUSTA ENNEN PITÄÄ TEHDÄ HUOLELLINEN ”PESÄKARHUT LÄMPÖ”

FYSIIKKA E-IKÄISET

Kotikuntopiiri

15 x linkkari

10 x etunojapunnerrus leveä

20 x selät ristiin (nelinkontin, vastakkainen käsi/jalka)

10 x yleishyppy (burpee) (punn. asento + hyppy)

10 x etunojapunnerrus kapea

10 x jännehyppy

45 sek. lankku

Tauko liikkeiden välillä 20 s. Kierrosten välillä 2 min.

Tee kierros kolme kertaa läpi + muista venytellä aina harjoitusten jälkeen!

MUISTA: JOKAISTA LAJI/FYSIIKKA HARJOITUSTA ENNEN PITÄÄ TEHDÄ HUOLELLINEN ”PESÄKARHUT LÄMPÖ”

FYSIIKKA E-IKÄISET

Kotikuntopiiri 2

3 x 10 m polvennostojuoksu

3 x 10 m pakarajuoksu

3 x 10 m pikkuvuorohyppely (nämä kaikki kävelypalautuksin)

Lihaskunto-osuus:

20 x vatsat kiertäen (vastakkainen kyynärpää -polvi)

10 x etunojapunnerrus leveä (punnerrus räjähtävä, alasvienti hidas)

20 x Kaarijännitys päinmakuulla (pito n. 2 sek.) (selän pitkät ojentajal.) 15 s

starttihyppely (pikajuoksun lähtöasento, jalat vuorotellen rinnan alle) 10 x

dippipunnerrus

15 x päkiähyppy

90 s. lankku (30 s. napa kohti lattiaa, 30 s. vasen kylki, 30 s. oikea kylki) Tauko

liikkeiden välillä 20 s. Kierrosten välillä 2 min.

Tee kierros 2 kertaa läpi + muista venytellä aina harjoitusten jälkeen!

MUISTA: JOKAISTA LAJI/FYSIIKKA HARJOITUSTA ENNEN PITÄÄ TEHDÄ HUOLELLINEN ”PESÄKARHUT LÄMPÖ”

FYSIIKKA E-IKÄISET

Porrastreeni (mestareiden portaissa)

3 x rennosti juosten ylös kävelypalautuksella

3 x ylös (eka taso leveä kyykkyhyppy, toinen taso pohjehyppy, kolmas taso kyykkykävely) 2 x ylös

(polvennostojuoksu oikea kylki edellä)

2 x ylös (polvennostojuoksu vasen kylki edellä)

4 x ylös 90% teholla juosten/palautus 3 min vetojen välillä

Kaikissa muissa paitsi viimeisessä juoksuosiossa kävelypalautukset

Loppuun verryttely 15 min

MUISTA: JOKAISTA LAJI/FYSIIKKA HARJOITUSTA ENNEN PITÄÄ TEHDÄ HUOLELLINEN ”PESÄKARHUT LÄMPÖ”

FYSIIKKA D-ikäiset

Kotikuntopiiri 1

20 x vatsat kiertäen (vastakkainen kyynärpää -polvi)

10 x etunojapunnerrus leveä (punnerrus räjähtävä, alasvienti hidas)

20 x selät ristiin (nelinkontin, vastakkainen käsi/jalka)

15 s starttihyppely (pikajuoksun lähtöasento, jalat vuorotellen rinnan alle) 10 x

etunojapunnerrus kapea (punnerrus räjähtävä, alasvienti hidas)

15 x päkiähyppy

90 s. lankku (30 s. napa kohti lattiaa, 30 s. vasen kylki, 30 s. oikea kylki)

Tauko liikkeiden välillä 20 s. Kierrosten välillä 2 min.

Tee kierros kolme kertaa läpi + muista venytellä aina harjoitusten jälkeen!

MUISTA: JOKAISTA LAJI/FYSIIKKA HARJOITUSTA ENNEN PITÄÄ TEHDÄ HUOLELLINEN ”PESÄKARHUT LÄMPÖ”

FYSIIKKA D-ikäiset

Kotikuntopiiri 2

3 x 10 m polvennostajuoksu

3 x 10 m pakarajuoksu

3 x 10 m pikkuvuorohyppely (nämä kaikki kävelypalautuksin)

Lihaskunto-osuus:

20 x vatsat kiertäen (vastakkainen kyynärpää -polvi)

10 x etunojapunnerrus leveä (punnerrus räjähtävä, alasvienti hidas)

20 x Kaarijännitys päinmakuulla (pito n. 2 sek.) (selän pitkät ojentajal.) 15 s

starttihyppely (pikajuoksun lähtöasento, jalat vuorotellen rinnan alle) 10 x

dippipunnerrus

15 x päkiähyppy

90 s. lankku (30 s. napa kohti lattiaa, 30 s. vasen kylki, 30 s. oikea kylki)

Tauko liikkeiden välillä 20 s. Kierrosten välillä 2 min.

Tee kierros 2 kertaa läpi + muista venytellä aina harjoitusten jälkeen!

MUISTA: JOKAISTA LAJI/FYSIIKKA HARJOITUSTA ENNEN PITÄÄ TEHDÄ HUOLELLINEN ”PESÄKARHUT LÄMPÖ”

FYSIIKKA D-ikäiset

Porrastreeni (mestareiden portaissa)

3 x rennosti juosten ylös kävelypalautuksella

3 x ylös (eka taso leveä kyykkyhyppy, toinen taso pohjehyppy, kolmas taso kyykkykävely) 2 x ylös

(polvennostajuoksu oikea kylki edellä)

2 x ylös (polvennostajuoksu vasen kylki edellä)

2 x ylös pakarajuoksu

4 x ylös 90% teholla juosten/palautus 3 min vetojen välillä

Kaikissa muissa paitsi viimeisessä juoksuosiossa kävelypalautukset

Loppuun verryttely 15 min

MUISTA: JOKAISTA LAJI/FYSIIKKA HARJOITUSTA ENNEN PITÄÄ TEHDÄ HUOLELLINEN ”PESÄKARHUT LÄMPÖ”

FYSIIKKA C-ikäiset

NOPEUSKESTÄVYYS

Alkuverkka

väh. 15min hölkkää + Koordinaatiot Avausvedot

3x50m

2x4x60m 90%

Vedon jälkeen palautus 2min

Sarjan jälkeen palautus 4min

4x40m 90% Kelkalla

KUNTOPALLO

PYE 12-toistoa

Kyljet 10+10-toistoa

PYT 12-toistoa

Vatsat 12-toistoa

Ylös 12-toistoa 10

Lyönti +10-toistoa

NOPEUS

Koordinaatiot (jos mahdollista niin aitakävelyitä)

Juoksu

2x60m 90%

2x50m 95%

2x40m 98%

Palautus 3-4min/5min

Kelkkavedot 4x20m 5 – 7.5kg

Palautus 3min/4min

KUNTOPIIRI

Askelkyykky

Burpee (Yleisliike)

Istumaannousut Luisteluloikat

Punnerrus Vuorikiipeilijä

30sek työ ja 30 sek lepo

Sarjapalautus 3min

4-6 kierrosta

INTERVALLI

Juoksu 4x4x100m 75-80% n. 18-20s

Kävelypalautus ja sarjojen palautus 4min