

Lahden Suunnistajat -37 | Nuorten esimerkki harjoitusviikko | Talvikausi

		Tsempit 11-14 vuotiaat	Tsempit Pro 15-18v	Huomioita
Ma	AP			
	IP	Nuorten maanantaitreeni: Monipuolista liikettä riippuen kerrasta. Juoksutekniikka, Portaita, Loikkia, viestejä ja pelejä. Taitoporkkanoiden läpikäyminen. Omaa karttojen ja GPS-seurannan tutkimista	Lepo/Kevyt päivä Mahdollinen voimaharjoitus jos ei sunnuntaina Taitoporkkanoiden läpikäyminen. Omaa karttojen ja GPS-seurannan tutkimista	
Ti	AP			
	IP	Muun lajin harjoitus Mahdollisuus myös tiistain juoksutreeniin: Verryttelyt PK 15min + 15min. Aktivoinnit/juoksutekniikat 15min. VK yht. 15-30min.	Tiistain juoksutreeniin: Verryttelyt PK 15min + 15min. Aktivoinnit/juoksutekniikat 15min. VK yht. 15-30min.	Vauhtikestävyys harjoitus on kestävyys harjoitus jossa tavoite saada riittävä määrä toistoa sopivalla tehoalueella
Ke	AP		Mahdollisuus aamun voimatreeniin: Urheilukeskus, Juoksusuora. Verryttelyt PK 10min. Aktivoinnit ja lihaskunnot 20-30min. Perusvoima / Nopeusvoima 30-45min.	
	IP	Muun lajin harjoitus Kevyt peruskestävyys harjoitus 60min – Hiihto, sauvakävely, maastolenkki, uinti + keskikropan lihaskunto + lihashuolto 30min Lepo - Kevytpäivä	Muun lajin harjoitus Kevyt peruskestävyys harjoitus 60-90min – Juoksu, Hiihto, sauvakävely, maastolenkki, uinti + keskikropan lihaskunto + lihashuolto 30min	
To	AP			
	IP	Muun lajin harjoitus Torstain juoksuharjoitus, juoksusuora: Verryttely PK 25min + 5min. Juoksutekniikka, loikat, lihaskunto ja 60-100m vedot	Muun lajin harjoitus Torstain juoksuharjoitus, juoksusuora: Verryttely PK 25min + 5min. Juoksutekniikka, loikat, lihaskunto ja 60-100m vedot	
Pe	AP			
	IP	Seuran salivuoro: Lihaskestävyys 60min + Säbä 60min	Seuran salivuoro: Lihaskestävyys 60min + Säbä 60min. Mahdollinen oma PK-verkka ennen 30min juoksua ennen salivuoroa. Mahdollisesti Lepo/kevytpäivä	
La	AP	Seuran sprinttiharjoitus/ Testijuoksu /Treenipäivä: Verryttelyt PK 15min + 15min. Aktivoinnit/juoksutekniikat 15min. VK-MK yht. 15-30min. Muun lajin harjoitus	Seuran sprinttiharjoitus/ Testijuoksu /Treenipäivä: Verryttelyt PK 15min + 15min. Aktivoinnit/juoksutekniikat 15min. VK-MK yht. 15-30min.	Maksimikestävyys harjoitus on kestävyys harjoitus, jossa ei tarvitse juosta absoluuttisesti maksimivauhtia. Tutkitusti noin 95% maksimista on hapenoton kehittymisen kannalta tehokkainta.
	IP	Aamun taitoharjoituksen analysointi.	Aamun taitoharjoituksen analysointi. Mahdollinen kevyt PK + keskikropan lihaskunto	
Su	AP	Pitkä peruskestävyys harjoitus 90min – Hiihto, sauvakävely, Maastolenkki, Seuran yhteislenkki yms.	Pitkä peruskestävyys harjoitus 120min – Hiihto, sauvakävely, Maastolenkki, Juoksu, Seuran yhteislenkki yms.	
	IP	Viikon päälihashuolto – Venyttely 30-60min, pilatesrullalla rullailua, hierontavasaraa	Mahdollinen voimaharjoitus Viikon päälihashuolto – Venyttely 30-60min, pilatesrullalla rullailua, hierontavasaraa	
Yht.		PK 3,5-4,5h VK-MK 30-60min Lihaskunto + Voima + nopeus 2-3h Pelit + muu ohjattu liikunta 2h Taito 1-2h Lihashuolto >1h Tämän lisäksi koulu + pihapelit yms. + hyötyliikunta = 10h-15h	PK 5-6,5h VK-MK 30-60min Lihaskunto + Voima + nopeus 3-4h Pelit + muu ohjattu liikunta 1-2h Taito 1-2h Lihashuolto >1h Tämän lisäksi koulu + pihapelit yms. + hyötyliikunta = 10h-15h	
	Muuta	Uni – Hyvänä tavoitteena voi pitää 9h yöunia. - Älylaitteet pois klo 21.00, kirjanlukua tai TV katselua (venyttelyä samalla) Ruokailut/Ravinto - Monipuolisesti kotiruokaa: Aamupala, Lounas, Päivällinen, Iltapala. - Välipalat aina heti treenin jälkeen ja tarvittaessa iltapäivästä ja ennen treeniä Terveys - Pese aina kädet kun käyt vessassa, tulet ulkoa tai syöt/teet ruokaa - Vältä suun, silmien ja korvien koskettelua. 90% pöpöistä tulee sitä kautta. - Kylmillä keleillä riittävästi vaatetta päälle. Erityisesti pipo, hanskat ja hyvät kengät + sukat. Vaihtovaatteet.		

C O A C H

C O A C H