



SUOMEN KORIPALLOLIITTO

WU18 – 2019

HARJOITEPANKKI FYYSISEEN HARJOITTELUUN

J-P Männistö/040-5720669

Seuraavassa muutamia helposti toteutettavia harjoitteita nopeuden, kestävyuden ja voiman kehittämiseen. Melkein kaikkia harjoitteita olemme jo tehneet leireillä, joten aikaisempien kokemuksiesi pitäisi auttaa liikkeiden muistamisessa edes vähän. Jos kuitenkin et muista/ymmärrä harjoitteita, ota rohkeasti yhteyttä!

Sijoita esim. nopeutta kehittävät harjoitukset viikko-ohjelmassasi kauas toisistaan, jotta myös palautumiselle ja kehittymiselle jää aikaa. Muista huomioida myös testituloksesi. Jos testit osoittivat, että jossakin tietyssä ominaisuudessa on kehitettävää, huomioi tämä lisäharjoitteita valitessasi.

Muistathan, että myös riittävä lepo on osa urheilijan arkea. Huolehdi riittävän pitkistä yöunista ja pyri löytämään jokaiseen harjoitusviikkoon yksi vapaapäivä ja jokaiseen kuukauteen ainakin kerran 2-3 peräkkäistä lepopäivää. Näin annat itsellesi mahdollisuuden palautua ja siten kehittyä optimaalisesti.

ALKUVERRYTTELYRUTIINEJA

Alkulämpöpuntti

- alkulämpöpuntin tavoitteena on aktivoida eri elinjärjestelmät ja lämmittää kroppavalmiiksi harjoitukseen
- tee alkulämpöpuntti kevyillä painoilla väsyttämättä itseäsi voimakkaasti → ei siis maksimisarjapainoja
- kaksi tapaa tehdä
 - o kiertoarjoittelu = jokaista liikettä vain 1 sarja → siirrytään seuraavaan liikkeeseen → 2-3 kierrosta
 - o liike kerrallaan = tehdään samaa liikettä 2-3 sarjaa ennen kuin siirrytään seuraavaan liikkeeseen

Alkulämpöpuntti 1

- | | |
|---|---------------------|
| 1. Powerwalk | 2-3 x 20 askelta |
| 2. Pystypunnerrus + saksaus tangolla | 2-3 x 10 |
| 3. Hartiapyöritys seisten käsipainolla | 2-3 x 10 |
| 4. 1-jalan hyppy matalalle boxille | 2-3 x 10 |
| 5. Mini-band-neliö | 2-3 x 6+6+6 askelta |
| 6. Leuanveto (tarvittaessa kuminauha apuna) | 2-3 x 5-10 |
| 7. Kyykky + mini-band-kuminauha polvissa | 2-3 x 10 |
| 8. Punnerrus-combo (lisko+superman+hindu) | 2-3 x 3 |
| 9. Kahvakuulaheilautus | 2-3 x 10 |

Alkulämpöpuntti 2

- | | |
|--|---------------------------|
| 1. Hallintahypyt boxille + boxilta alas | 2-3 x 8 hyppyä&alastulosa |
| 2. Penkkipunnerrus | 2-3 x 10 |
| 3. Rinnalleveto → tekniikka | 2-3 x 10 |
| 4. 3D-liikeaskel + ylöstyöntö käsipainoilla | 2-3 x 10 |
| 5. Murofushi (moukarinheittoliike painolla) | 2-3 x 10 |
| 6. Jalan nostot riipunnassa (oikea-vasen-molemmat) | 2-3 x 12 |
| 7. Mini-band-kyykky | 2-3 x 10 |
| 8. Russian twist | 2-3 x 20 |
| 9. Hyppynaruhypyt | 2-3 x 50-100 |
| 10. Kierto askelkyykkyasennossa (kuminauhavastus) | 2-3 x 8 + 8 |
| 11. Vipunostoyhdistelmä eteen & sivulle | 2-3 x 10 |
- käännä kämmenet/rystyset ylöspäin hartioiden korkeudella ja ylhäällä



SUOMEN KORIPALLOLIITTO

WU18 – 2019

HARJOITEPANKKI FYYSISEEN HARJOITTELUUN

J-P Männistö/040-5720669

Aktivoiva alkuverryttely 1

1. Hengitys- ja verenkiertoelimistön aktivointi + juoksukoordinaatio
 - a. polvennostojuoksu etuperin + paluu takaperin 2 x 10m
 - b. kantapakaraan-juoksu etuperin + paluu takaperin 2 x 10m
 - c. polvikanta –juoksu 2 x 10m
 - d. tinasotilas-juoksu 2 x 10m
2. Dynaaminen liikkuvuus
 - a. jalan heilautus + etureisivaaka 5 + 5
 - b. polven halaus (pakaran venytys) 5 + 5
 - c. marjan poiminta 5 + 5
 - d. maailman paras + kyljet 5 + 5
 - e. skorpioni mahallaan 5 + 5
 - f. skorpioni selällä 5 + 5
 - g. lähentäjät 5 + 5
3. Keskivartalon aktivointi
 - a. punnerrus-combo x 3
 - b. lantion nosto x 10
 - c. kylkipito + pumppaukset + saksaukset x 3+3
4. Työtä tekevät lihakset
 - a. 4D liikeaskel 3 kierrosta
5. Hermotus
 - a. viivahyppy 4 x 10-15 hyppyä

Aktivoiva alkuverryttely 2

1. Hengitys- ja verenkiertoelimistön aktivointi + keskivartalon aktivointi → parityönnöt & vedot
 - a. parin työntäminen 2 x 10m
 - b. parin vetäminen 2 x 10 m
 - c. kylkikylkeen peliasennossa liikkuminen 2 x 10m
2. Dynaaminen liikkuvuus
 - a. pohje-pakara-pyramidi 5 + 5
 - b. skorpioni + aitajuoksija 5 + 5
 - c. tv-istunta + takaperin ½-kuperkeikka 5 + 5
 - d. eteentaivutus + sammakkokyykky 5 + 5
3. Työtä tekevien lihasten lämmittäminen → Askelkyykkyaskellukset
 - a. askelkyykkykävely etuperin 5 + 5
 - b. askelkyykkykävely sivuttain 5 + 5
 - c. askelkyykkykävely eteenpäin ristiin astuen 5 + 5
 - d. askelkyykkykävely takaperin 5 + 5
4. Hermotus
 - a. tömistys + hyppy 2 x 6-10s
 - b. tömistys + hyppy + käännös 90/180/360-astetta 4 x 6-10s



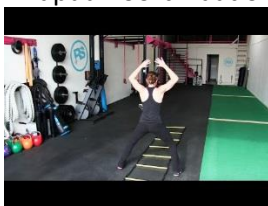
SUOMEN KORIPALLOLIITTO
WU18 – 2019
HARJOITEPANKKI FYYSISEEN HARJOITTELUUN
J-P Männistö/040-5720669

Aktivoiva alkuverryttely 3

1. core-aktiivointi mini-band kuminauhan kanssa
 - a. kuminauhaneliö 3 x 6 askeleen neliö
 - b. etunojapunnerrus kävely sivuttain kuminauha käsissä 3 x punnerrus + 4 askelta + punnerrus
 - c. liikeaskel kuminauhalla parin kanssa 3 x 5+5
2. Vastuskumiaktiivointi
 - a. ekat 3 askelta
 - i. eteen 3 x 5
 - ii. taakse 3 x 5
 - iii. sivuttain 3 x 5
3. Dynaaminen liikkuvuus
 - a. jalanheilautus + eteentaivutus
 - b. sumokyykky + avaus
 - c. maailmanparas + kylkitaivutus
 - d. pohjepakara-pyramidi
 - e. ranteet
 - f. ojentajat
4. Hermotus
 - a. saksashyppy + spurtti vaparille etuperin x 2
 - b. auki-kiinni-hyppy + spurtti vaparille lähtö kylki edellä x 2
 - c. saksashyppy + spurtti vaparille lähtö selkä menosuuntaan x 2
5. Nopeus 5-10-5 x 4-6

Aktivoiva alkuverryttely 4

1. Core-aktiivointi pallon kanssa
 - a. lantion nostot + jalan ojennukset pallo jalkojen alla x 15
 - b. kylkipito + pallon veivaus yläkädessä x 20
 - c. punnerrus pallo jalkojen alla x 10
 - d. liikeaskel sivulle x 10
2. Tikapuu-koordinaatio



esim seuraavat:

- a. shuffle
 - b. neliaskel
 - c. hiihtohyppy
 - i. eteenpäin
 - ii. 2 eteen 1 taakse
 - d. carioca
 - e. kaikki edelliset pallon kanssa
 - i. pallon lantion ympäri
 - ii. lantion ympäri + suunnanmuutos aina edessä
 - iii. pallon heitto kädestä käteen
3. Dynaaminen liikkuvuus
 4. Hermotus
 - a. tömistys + spurtti + merkistä 1/2/3 suunnanmuutos



SUOMEN KORIPALLOLIITTO

WU18 – 2019

HARJOITEPANKKI FYYSISEEN HARJOITTELUUN

J-P Männistö/040-5720669

Aktivoiva alkuverryttely 5

1. Core-aktivoinnit
2. skipping + carioca



3. Dynaaminen liikkuvuus
4. Hermotus
5. Nopeus

Aktivoiva alkuverryttely 6

1. Core-aktivointi
2. Dynaaminen liikkuvuus → liikkeen vaihto stabilointihypyillä
 - a. reiden ulkokalvon venytys
 - b. jalan heilautus + etureisivaaka
 - c. lähentäjät pivotilla
 - d. polven halaus = pakarän venytys
 - e. maailman paras venytys kylkien venytyksellä
3. SAQ-harjoitteet tötien kanssa



- ➔ 8-10 tötää jonossa noin metrin välein
1. pujottelujuoksu pikkuaskelilla
 - a. etuperin
 - b. takaperin
 - c. kylki edellä
 2. 3 eteen 2 taakse
 3. kinkat tötien yli
 4. joukkueiden väliset kisat → NOPEUS
 - a. etuperin
 - b. takaperin
 - c. kylki edellä



SUOMEN KORIPALLOLIITTO
WU18 – 2019
HARJOITEPANKKI FYSISEEN HARJOITTELUUN
J-P Männistö/040-5720669

Aktivoiva alkuverryttely 7

- lämmittely elänteemalla



Aktivoiva alkuverryttely 8: Crossfit1

Lajin alkuverryttely crossfit-tyyppisesti n. 20 min esim seuraavasti

1. 1 – jalan kyykky penkille
2. Powerwalk
3. Kuntopallon heitto edestä maahan
4. tukkipyörintä + linkkari
5. Punnerrus + T-avaus
6. 1-käden 1-jalan kiertotempaus

Kaikkia liikkeitä 8 toistoa, jonka jälkeen kierros kenttää ympäri. Tehdään kaikkia liikkeitä 2-3 kierrosta.

Aktivoiva alkuverryttely 9: Crossfit2

Lajin alkuverryttely crossfit-tyyppisesti n. 20 min esim seuraavasti

1. bulgarialainen kyykky
2. jalannostot puolapuilla
3. käsinseisonta seinää vasten + punnerrus
4. Heiluri kahvakuulalla
5. pudottautuminen penkiltä + kyykky
6. liskopunnerrus

Kaikkia liikkeitä 8 toistoa, jonka jälkeen juosten kenttä päästä päähän. Tehdään kaikkia liikkeitä 2-3 kierrosta.

Aktivoiva alkuverryttely 10: Kuntopallot

1. Kesikropan akivointi paikoillaan → Heinämies
 - a. murofushi
 - b. heiluri
 - c. puolikuu
 - d. ristikkäinen veto
 - e. askellus + kierto
 - f. askellus + pallon nosto ylös
2. Juoksusta syötöt → sivurajalta sivurajalle
 - a. rannesyöttö
 - b. pään päältä
 - c. kiertosyöttö
3. Liikkuvuus
4. Hermotus



SUOMEN KORIPALLOLIITTO
WU18 – 2019
HARJOITEPANKKI FYYSISEEN HARJOITTELUUN
J-P Männistö/040-5720669

Aktivoiva alkuverryttely 11: Kuntopallot

1.

Aktivoiva alkuverryttely 12: Tikapuukoordinaatio

1. Tikapuukoordinaatio pallon kanssa + kuljetus korille + viimeistelyliike
 - a. shuffle
 - b. neliaskel
 - c. ristiaskel edestä
2. Dynaaminen liikkuvuus
3. Kiertoliikkeen vastustaminen pareittain
 - a. kättely
 - b. työntäminen
 - c. peliasennon horjuttaminen → pidä omat jalansijat

Aktivoiva alkuverryttely 13: Tikapuukoordinaatio

Aktivoiva alkuverryttely 14:

1. Core-aktivointi mini-band kuminauhoilla
 - a. mini-band kävely
 - b. punnerrusasento + kävely punnerrusasennossa sivuttain → kuminauha ranteissa
2. Aerobia pallon kanssa → vastaantuloleikkaus + liikkeellelähdöt + viimeistelyt
 - a. quick stance + ristiaskellähtö + lay-up
 - b. quick stance + ristiaskellähtö + power lay-up
 - c. catch and go + eurostep
 - d. catch and go + hop step
 - e. go and catch + pull-up
 - f. catch and go + 3 pompun hesitation
3. Dynaaminen liikkuvuus
4. Hermotus → parikisa
 - a. pikkuaskelet viivan yli eteen taakse + spurtti
 - b. pujotteluhypyt viivan yli + spurtti



SUOMEN KORIPALLOLIITTO
WU18 – 2019
HARJOITEPANKKI FYYSISEEN HARJOITTELUUN
J-P Männistö/040-5720669

Aktivoiva alkuverryttely 15: Lateral Movement → kuminauhut

Aktivoiva alkuverryttely 16: Tikapuukoordinaatio

Aktivoiva alkuverryttely 17: Portaat

1. Keskikropan lämmitys: Laita kuminauha johonkin kiinni/pari pitää kiinni
 - a. peliasennossa kierrot 10krt/kylki
 - b. askelkyykyasennossa kierrot 10krt/kylki molemmat jalat edessä
2. Aerobia portaissa:
 - a. Juokse kevyesti juosten portaat ylös x 5
 - b. tasahyppyt joka portaalle x 5
 - c. slide/jalkatyö sivuttain joka portaalle 3krt/kylki
 - d. tasa-kinkka-tasa-kinkka x 5
3. Liikkuvuus: Tee tuttu rutiini dynaamisenliikkuvuuden liikkeitä
4. Nopeus: Tee erillinen porraskinnoitus ohjelman mukaan

NOPEUS:

- Jotta saat nopeusharjoittelustasi parhaan mahdollisen hyödyn irti, pyri tekemään harjoitteet seuraavien nopeusharjoitteluperiaatteiden mukaan:
 1. Suorituksen nopeus ja teho
 - Teho aina lähellä 100% joskus jopa yli
 2. Suorituksen kesto 1-6 sekuntia
 3. Palautusaika
 - Täydellinen palautuminen → 2-10 minuuttia suoritusten välissä
 4. Suoritusmäärä = 5-20 toistoa harjoituksessa
 5. Palautumistila
 - Harjoittele levänneenä ja harjoituksen alkupuolella
 6. Tahdonvoiman merkitys = 100% yritys
 7. Lajinomaisuus ja eri liikesuuntien huomioiminen

Nopeusharjoitus 1: First two/three steps

- kaksi/kolme pitkää ja voimakasta askelta – matka noin 4 metriä
- palautus 2-5min
- liikkeellelähtö esim. päätyrajalta
- tehtävän voi päättää myös hypyllä rautaan/sukkaan/levyn reunaan → tällöin lähtö vapariiviivalt
- myös pallon/kuntopallon voi ottaa mukaan
- Lähtö erilaisista asennoista
 - Perusasento x 3
 - Jalat peräkkäin, käsi maassa (Jenkkifutislähtö) x 2 + 2
 - Tuoilta lähtö, jalat ilmassa (terävä tasajalkaiskutus lattiaan) x 3
 - Syväkyykystä lähtö (sumolähtö) x 3
 - Pudotus + lähtö x 3
 - Hyppy aidan yli + lähtö x 3



SUOMEN KORIPALLOLIITTO

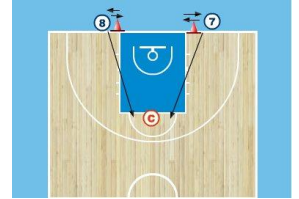
WU18 – 2019

HARJOITEPANKKI FYYSISEEN HARJOITTELUUN

J-P Männistö/040-5720669

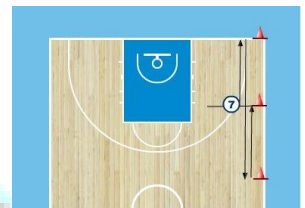
Nopeusharjoitus 2: Elastisen energian hyödyntäminen (plyometria) → Kaksi sivuttaishyppyä & kaksi/kolme terävää askelta

- tavoite oppia hyödyntämään lihakseen varautuvaa elastista energiaa (plyometrinen harjoittelu)
- jalat askelkyykky- / telemark –asennossa → 2 hyppyä aidan/tötsän yli + kissamaisen pehmeä alastulo → terävä kahden / kolmen askeleen spurtti
- palautus n. 2-5 min
- 4 krt vasen jalka edessä ja 4 krt oikea jalka edessä
- voi tehdä myös parikisana



Nopeusharjoite 3: Suunnanmuutosnopeus → 5 – 10 – 5

- valitse kentältä 3 viivaa, jotka ovat n. 3-5m etäisyydellä toisistaan
- keskimäinen viiva on lähtöviiva → spurtti toiseen reunaan → suunnan muutos & spurtti toiseen pätyyn → suunnan muutos & spurtti takaisin keskiviivalle
- voi toteuttaa myös parikisana tai viestinä
- toista 5-10krt → palautus 2-3 min



- **Nopeusharjoite 4: Suunnanmuutosnopeus ja ketteryys kartioilla** säädä välimatkat sellaisiksi, että suoritus kestää max 6-8s → palautus 1min- toista n.8-12 krt toteuta harjoitteet aina siten, että huomioit sekä oikean että vasemman puolen suoritukset
- tee käännöksiä pikkuaskelilla (ketteryys) ja suunnanmuutosaskeleella
- voi tehdä myös parikisana tai viesteinä
- muista vaihdella etenemistapoja:
 - o etuperin- etuperin-etuperin
 - o etuperin-takaperin-etuperin
 - o slide-juoksu-slide
 - o ymym



Nopeusharjoitus 5: Kiihdytys – jarrutus

- Variaatiot: etuperin – takaperin, sivuttaisliike, crossover-juoksu
- Palautus 30/60s

1. Juoksu – hidastus – asento x 2
2. Juoksu – hidastus – välitön suunnanmuutos x 2
3. Juoksu – toistuva suunnanmuutos merkistä x 2
4. Juoksu – 90 kääntö – hidastus – asento x 2
5. Juoksu – 180 kääntö – hidastus – asento x 2



SUOMEN KORIPALLOLIITTO

WU18 – 2019

HARJOITEPANKKI FYYSISEEN HARJOITTELUUN

J-P Männistö/040-5720669

Nopeusharjoitus 6:

- Voit juosta spurtit lenkkipolulla, urheilukentällä, salissa, portaissa.....
- Muista 2-3 minuutin lepo jokaisen spurtin jälkeen

1. n10m spurtti x 8
2. n30m spurtti x 8

Nopeusharjoitus 7: Portaat

- 100% yritys / 1 suoritus saa kestää max 8s / palautus jokaisen suorituksen välissä 2-3min
1. Juoksu joka askelmalle = askeltiheys! x 4
 2. Juoksu joka toiselle askelmalle (saa ottaa vauhtia ennen portaita) x 4
 3. Vuoroloikka n. 10 hyppyä → monennelleko askelmalle pääset?! x 4
 4. Tasajalkahyppy n10 hyppyä → monennelleko askelmalle pääset?! x 4

NOPEUS → PONNISTUSVOIMA

- Tee myös ponnistusvoimaharjoittelu nopeusvoimaharjoitteluperiaatteita toteuttaen levänneenä harjoitusten alussa tai omana harjoituksenaan hyvän lämmittelyn jälkeen
- voit tehdä ponnistusvoimaharjoituksen omana harjoituksenaan tai ennen joukkuetreeniä alkulämmittelyn jälkeen
- Aina kun mahdollista, tee hyppyt pehmeällä alustalla → jalkasi säästyvät ylimääräiseltä iskutukselta

Hyppyharjoitus 1: Tasajalkahyppyt → hyppyt korin alta

- 4 + 4 x 5 hypyn sarja → palautus 2-3 min
- 4 ensimmäistä sarjaa pohjeponnistuksilla mahdollisimman nopealla lattiakontaktilla
- 4 viimeistä sarjaa reisiponnistuksella = suurempi jousto polvista ja lantiosta alastulossa → muista polvien linjaus!
- palautus suoritusten välissä 1min-
- yritä koskea kädellä levyn reunaan/sukkaan/rautaan.....

Hyppyharjoitus 2: Aita-/porrashyppyt

- 6 aitaa maltillisella korkeudella → palautus 2-3 min
 - o 5 x tasahyppyt
 - o 5 x yhden jalan hyppyt
 - o 5 x siksak = aidat hieman limittäin → hyppy 1. aidan yli + hyppy sivulle toisen aidan eteen → hyppy 2. aidan yli
- samat hyppyt voi tehdä portaissa = polvet ja nilkat säästyvät alastulojen aiheuttamilta iskuilta

Hyppyharjoitus 3: Hyppyt

1. Pudotus boxilta kahdelle jalalle + suunnanmuutoshyppy
2. Aitahyppy – 3 aitaa, korkeus nouseva
3. Aitahyppy – 5 aitaa, jalat ponnistaessa peräkkäin – vaihtuu alastuloon
4. Yhden jalan hyppy x 2 + lähtö
5. Toinen jalka boxin päällä, ponnistus boxin yli (slidehyppy)+ lähtö

VOIMA

- Perusvoimaharjoituksen voi tehdä ennen omana harjoituksenaan, ennen lajitreeniä tai lajiharjoituksen jälkeen.
- Tee tavoitteellista voimaharjoittelua = Älä jumitu samoihin sarjapainoihin, vaan lisää tankoon kiloja heti, kun kehitystä tapahtuu



SUOMEN KORIPALLOLIITTO

WU18 – 2019

HARJOITEPANKKI FYSISEEN HARJOITTELUUN

J-P Männistö/040-5720669

- Muistathan, että ennen raskaiden rautojen nostamista pitää osata turvalliset nostotekniikat! Jos olet epävarma tekniikan kanssa, huolehdi, että joku opettaa sinulle oikean suoritustekniikan
- Palautus sarjojen välissä 3-5min

Voimaharjoitus 1: Perusvoima + stabiliteetti

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1. Takakyykky | 3 x 10 x 60 % - Stabiliteetti, kyykky tasapainolaudalla x 5 |
| 2. Penkkipunnerrus | 3 x 8 x 70 % - Stabiliteetti, vastuskumityöntö 10 |
| 3. Kulmasoutu käsipainoilla | 3 x 10 |
| 4. Rinnalleveto + ylöstyöntö | 3 x 6 x 50 % - Stabiliteetti, vastuskumiveto 10 |
| 5. Russian twist levypainolla | 3 x 10 – Stabiliteetti, antirotaatio vastuskumilla 20 + 20 s |

Voimaharjoitus 2: Perusvoima + reaktiivisuus

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1. Kyykky | 3 x 8 x 50 % takakyykyn maksimista – Reaktiivisuus hyppy x 5 |
| 2. Pystypunnerrus | 3 x 8 x tanko – Reaktiivisuus kuntopallon heitto seinään x 5 |
| 3. Rinnalleveto | 3 x 6 x 60 % - Reaktiivisuus kuntopallon heitto lattiaan x 5 |
| 4. 3D –askelkyykky | 3 x 9 + 9 |
| 5. Leuanveto (kuminauha avuksi) | 3 x 5-10 |

Voimaharjoitus 3: Toiminnallinen voima

- | | |
|---|----------------|
| 1. Käsipainoheilautus kahvakuula/käsipaino/levypaino | 3 x 8-10 |
| 2. 1-jalan boxikyykky (jalka edessä / takana) | 3 x 6 + 6 |
| 3. Punnerrus + soutu | 3 x 10 |
| 4. Vatsat fysiopallolla (rutistukset + punnerrukset etunojassa) | 3 x 5 |
| 5. Powerwalk | 3 x 20 askelta |
| 6. 4D askellustyöntö | 3 x 12 + 12 |
| 7. askelkyykky + kierto taljassa | 3 x 8 + 8 |
| 8. 1-käden + 1 jalan kiertotempaus | 3 x 6 + 6 |

Voimaharjoitus 4: Toiminnallinen voima

- | | |
|--|-----------|
| 1. Leuanveto (kuminauha avuksi) | 3 x 8 |
| 2. Liikeaskel eteen + kierto levypainon/kahvakuulan kanssa | 3 x 8 |
| 3. Penkiltä nousu + ylöstyöntö painon kanssa | 3 x 8 |
| 4. 1 jalan maastaveto | 3 x 8 + 8 |
| 5. Puolikuu | 3 x 12 |

Voimaharjoitus 5: Perusvoima + kontrastit

- palautukset sarjojen välissä n 2 min

- | | |
|-----------------------------------|--|
| 1. Penkkipunnerrus | 3 x 8 → KONTRASTI: kuntopallorannesyöttö x 5 |
| 2. Jalkakyykky | 3 x 8 → KONTRASTI: hyppy pohjeponnistuksella x 5 |
| 3. Rinnalleveto | 3 x 8 → KONTRASTI: Kuntopallo slam x 5 |
| 4. Leuanveto | 3 x 8 |
| 4. Lantion nosto hartiat penkillä | 3 x 10 (paino tai tanko sylissä) |
| 5. Askelkyykykierto taaksepäin | 3 x 16 |
| 6. Heiluri kahvakuulalla | 3 x 12 |

Voimaharjoitus 6: Perusvoima triot/patterit

- palautukset n 2 min jokaisen kolmen liikkeen jälkeen

Trio1

- | | |
|---|---------|
| 1. 1-jalan kyykky | 3 x 6+6 |
| 2. Jalan nosto puolapuut/leuanvetotanko | 3 x 12 |



SUOMEN KORIPALLOLIITTO

WU18 – 2019

HARJOITEPANKKI FYSISEEN HARJOITTELUUN

J-P Männistö/040-5720669

3. 1-käden 2 -jalan tempaus kahvakuulalla tai käsipainolla 3 x 8 + 8

Trio2

- | | |
|---|--------|
| 1. Punnerrus (tarvittaessa lisäpainolla) | 3 x 10 |
| 2. Inverted row | 3 x 10 |
| 3. Penkille nousu + ylöstyöntö käsipainolla | 3 x 10 |

Trio3

- | | |
|--|--------|
| 1. 1- jalan rinnalleveto tangolla tai käsipainolla | 3 x 10 |
| 2. GHR | 3 x 10 |
| 3. Puolikuu kahvakuulalla tai levypainolla | 3 x 12 |

Voimaharjoitus 7: Nopeusvoima

- palautus sarjojen välissä 3-5min
 - Maksimaalinen yritys & teho
- | | |
|--|-----------------------|
| 1. Rinnalleveto | 3 x 6 x 50% max |
| 2. Penkkipunnerrus (Tai kuntopallorannesyöttö) | 3 x 6 x 50% max |
| 3. Kyykky/kyykkyhyppy | 3 x 6 x 50% max |
| 4. Penkille nousu + kierto levypainon kanssa | 3 x 6 → räjähtävästi! |

Voimaharjoitus 8: Nopeusvoima

- palautus sarjojen välissä 3-5min
 - Maksimaalinen yritys & teho
- | | |
|---|----------------|
| 1. Rinnalleveto | 3 x 6 x 50%max |
| 2. Ylöstyöntö | 3 x 6 |
| 3. Saksauhyppy (voi tehdä käsipainot käsissä) | 3 x 6 |

Voimaharjoitus 9: Nopeusvoima → Pikavoima painoilla

- palautus sarjojen välissä 3-5min → sarjan kesto max 8s
 - Maksimaalinen yritys & teho
- | | |
|----------------------------|-----------------|
| 5. Rinnalleveto | 3 x 6 x 50% max |
| 6. Penkkipunnerrus | 3 x 6 x 50% max |
| 7. Kyykky/kyykkyhyppy | 3 x 6 x 50% max |
| 8. Ylöstyöntö saksauksella | 3 x 6 |

Voimaharjoitus 10: Nopeusvoima → Pikavoima kuntopalloilla

- palautus sarjojen välissä 3-5min → sarjan kesto max 8s
 - Maksimaalinen yritys & teho
- | | |
|---|---------|
| 4. Kuntopallo-slam | 3 x 6 |
| 5. Kuntopallorannesyöttö seinään | 3 x 6-8 |
| 6. Kuntopallotyöntösyöttö seinään/parille | 3 x 6+6 |
| 7. Kuntopallon heitto sivulta kiertäen/säkin heitto | 3 x 6+6 |

Voimaharjoitus 11: Nopeusvoima → Aitahyppy

- palautus sarjojen välissä 3-5min → sarjan kesto max 8s



SUOMEN KORIPALLOLIITTO

WU18 – 2019

HARJOITEPANKKI FYYSISEEN HARJOITTELUUN

J-P Männistö/040-5720669

- Maksimaalinen yritys & teho
- Voi tehdä myös portaissa

1. Tasahyppy	5 x 8
2. Eteen-sivulle-eteen tasajalkaa	5 x 8
3. Kinkat	5 x 6+6

Voimaharjoitus 12: Nopeusvoima → Räjätävä voima kuntopalloilla/kuulalla

- Heitä kuula/kuntopallo niin pitkälle kuin saat!
- palautus toistojen välissä 2-3 min
- Maksimaalisen räjähtävä yksi suoritus
- voi tehdä ulkona urheilukentällä kuulantyöntökuulalla tai salissa kuntopalloilla

1. Heitto eteenpäin jalkojen välistä	x 5
2. Kahden käden heitto taaksepäin	x 5
3. Kahden käden heitto kiertän eteenpäin (säkinheitto)	x 3 oikea + 3 vasen

Voimaharjoitus 13: Hermostollinen maksimivoima

Pääliikkeet:	1. 1-jalan kyykky	3 x 6 x 80-85% → KONTRASTI: 5 max hyppyä
	2. Penkkipunnerrus penkki/käsip	3 x 6 x 80-85% → KONTRASTI: 5 max rannesyöttöä kp
	3. Rinnalleveto	3 x 6 x 80-85% → KONTRASTI: 5 MAX KP SLAM
	4. Leuat	3 x max

Huoltavat:	4. Kierto kuminauhalla	3 x 6+6
	6. 1-jalan maastaveto tangolla	3 x 6+6

KESKIVARTALON VOIMA & HALLINTA

* voit tehdä CORE-treenejä osana loppuverryttelyjä sekä omana harjoituksenaan kun sopiva väli löytyy

CORE1

Punnerrus + 1käden kulmasoutu käsipainolla	3 x 14
Lantion nosto kyynärnojassa + jalan ojennus	3 x 12
Polkupyörävatsa	3 x 30
Borzow/askelkyykkävely käsipaino/levy suorana käsillä ylhäällä	3 x 20 askelta
Kiertokävely kuntopallon/käsipainon/levyn kanssa	3 x 20 askelta
Teräsmies → vastakkainen käsi & jalka ilmassa	2 x 20

CORE2

Lisko-punnerrus + X-avaus	3 x 14
Lantion nosto + kantapäiden hivuttaminen pakaraan	3 x 16
Vatsat istuen kierrolla	3 x 20
Vino rutistus	3 x 10+10
V-pito	2 x 1min
Borzow paikallaan → loppuasento polvi ylhäällä + vastakierto	3 x 14
Lankkupito vaihtuvin asennoin = punnerrusleikittely	3 MIN

CORE3

Jalan nostot puolapuilla →	
koukkuun-suoraksi-koukkuun-lepo	2 x 10
Jalan nostot sivuille puolapuilla	2 x 10
Vatsakeinu viivalta viivalle	2 x n 2m
Lantion nosto (pallo jalkojen alla)	2 x 20



SUOMEN KORIPALLOLIITTO

WU18 – 2019

HARJOITEPANKKI FYYSISEEN HARJOITTELUUN

J-P Männistö/040-5720669

Punnerrus + X-avaus	2 x 15
Crunch-pito leikittelyineen	n. 2 – 4 min
1. Kosketus ristiin nilkan ulkosyrjään	(20-40)
2. Suorat kosketukset nilkkoihin	(20-40)
3. Kädet niskan takana → kyynärpäillä kosketus polviin	(20-40)
4. Jalat suorana jalan nostot	(20-40)
5. Rutistuslinkkari	(20-40)
6. Jalat kohti katto lantionnostot	(20-40)
7. Jalat kohti katto → käsillä kurkotus tennareihin/nilkkoihin	(20-40)

CORE4

- tee harjoite joko kiertoharjoituksena kuntopiirityyppisesti tai paikkaharjoituksena (=tee kaikki liikkeen sarjat ennen kuin alat tekemään seuraavaa liikettä)

1. Vatsalihastempaus 3 x 15
2. Kylkipito-sarja 3 x kylki
 - a. pumppaus x 5
 - b. jalan saksaus eteen ja taakse x 6
 - c. ylemmän jalan nosto ylös x 5
3. Punnerrus combo = push up challenge 2-5 kierrosta
 - a. liskopunnerrus x 2
 - b. punnerrus + superman x 2
 - c. punnerrus + T-avaus x 2
 - d. punnerrus + breikkaaja x 2
 - e. hindupunnerrus x 1
4. Lantion nosto + jalan nosto pitkälle ylös (pallo jalkojen alla) 3 x 14

CORE5 – Pallovoima

PALLOVOIMAN OHJE:

- Hooveri pallo käsien alla pysyy x20 – jalat nosto vuorotellen x20
- pomput kyykystä hooveriin x20
- Kylkihooveri kyynerpää maassa pallo yläkädessä pidä x20, käsi ylös alas x20
- Vatsalla nosta kädet – nosta jalat – koukista jalat (pallo jalkojen välissä) x20
- Kyljellään pallo jalkojen välissä nosta x10 ja pidä ylhäällä x10
- Pallo jalkojen alla punnerrusasento pysy x20 – vuorokädet ylös x20 – punnerra x10
- Selällään pallo jalkojen alla lantionnostot x20 ja jalkojen käyttö suorana x10
- Selällä jalat ylös pallo jalkojen välissä purista jalat yhteen x20 - käytä maassa x10 – niskaseisonta x10 – käytä jalat maassa sivuilla yhteensä x20
- Kyykyt vuorotellen kierrä pallolla vastakkaiseen suuntaan ja ylösnousu pase x20
- Seisten vartalo 90astetta kulmaan pallo vaihtaa edessä kädet suorana x20
- Kuppikeinut vatsalla x20 – selällä x20 – kyljet x20/puoli



SUOMEN KORIPALLOLIITTO

WU18 – 2019

HARJOITEPANKKI FYYSISEEN HARJOITTELUUN

J-P Männistö/040-5720669

CORE6

- | | | |
|----|--|-------------|
| a. | T-kierto kottikärryasennosta | 3 x 6+6 |
| b. | Kottikärryt yhdestä jalasta kiinni pitäen | 2+2 x 12 |
| c. | Hindu- /Aidanalituspunnerrus | 3 x 10 |
| d. | Teräsmiehet | 3 x 10 |
| e. | Linkkari-hidas kierähdys-Linkkari | 3 x 10 |
| f. | Jalan nosto/suoristus takapunnerrusasennosta | 3 x 10 + 10 |
| g. | Breakdancer | 3 x 6 + 6 |
| h. | Syvät vatsat (jalan vienti punnerrusasennosta eteen hitaasti 10/jalka) | 3 x 8 + 8 |

CORE7

- | | | |
|----|--|-------------------------|
| 1. | Askelkyökkkykävely kierrolla käsipainon kanssa | 3 x 6 eteen + 6 taakse' |
| 2. | Jalannosto leuanveto tangolla (polvi kyynärpäähän tai ainakin lähelle) | 3 x 8 |
| 3. | 1-jalan maastaveto tangolla | 3 x 8+8 |
| 4. | Heiluri kahvakuulalla | 3 x 10 |
| 5. | 1-käden 1-jalan kiertotempaus käsipainolla | 3 x 8 + 8 |
| 6. | Lantion nosto pallo jalkojen alla + jalan ojennus | 3 x 8+8 |
| 7. | Seisomaannousu penkiltä + ylöstyöntö levypainolla | 3 x 8 |

KESTÄVYYS

- Koriksessa kestävyys pitäisi luoda hyvän peruskestävyyden ja vahvan aerobisen kapasiteetin pohjalle
- koripalloilijan kestävyysharjoittelun pitäisi sisältää kevyttä aerobista liikuntaa/harjoittelua runsaasti (peruskestävyys) JA pelaajien tasolle sopivaa intensiivistä lajinomaista/pelinomaista harjoittelua sopivasti toistettuna (nopeus-/maksimikestävyys)
- Koris on pääasiallisesti anaerobinen laji → KORISkestävyys vaatii kolmea asiaa:
 - kiihdytyksiä
 - Hidastuksia
 - Suunnanmuutoksia
- Koripalloharjoittelun lähtökohtana tulee siis olla kova tempo ja terävyys
- Koris on siis intervallilaji → ”intervalliharjoittelu”
- koripalloilijan kestävyys kehittyy tehokkaimmin hyvin suunnitellussa pelinomaisessa lajiharjoittelussa, jos kuitenkin haluat tehdä lajiharjoitusten lisäksi ekstrapaa voit tehdä esimerkiksi seuraavia intervalliharjoituksia

Kestävyys 1: Nopeuskestävyysharjoitus salissa

- tee lämmittelyt
- 10 x 20-30s viivajuoksu/suunnanmuutosnopeusjuoksu
- lepo suoritusten välillä 30-60s
- päästäksesi lähemmäksi lajinomaisuutta vaihtelee työn ja levon pituutta



SUOMEN KORIPALLOLIITTO

WU18 – 2019

HARJOITEPANKKI FYYSISEEN HARJOITTELUUN

J-P Männistö/040-5720669

Kestävyys 2: HIIT (High Intensity Interval Training)

Lyhytkestoinen ja rankka, tempoltaan vaihteleva maksimaalista hapenottokykyä parantava harjoitus → voi toteuttaa juosten tai pyöräillen

- Pulssi ei laske missään vaiheessa kovin alas, eli tuollaiset 130-160 lyöntiä minuutissa on hyvä minimisyke sen kovimmillaan noustessa 180-210:een. Tuloksiin nähden lenkkeihin kulutettu aika on hyvin pieni
- Parantaa maksimaalista hapenottokykyä äärimmäisen tehokkaasti ja myöskin aerobista kuntoa hyvin.
- **Toteutus:**
 - Tee alkulämmittelyt
 - Hölkkää 30sek → juokse kovaa 30sek (=75-85% maksimivauhdista)
 - Toista tämä n. 8-10 kertaa
 - koriksen kannalta on hyvä tehdä vaihtelevan pituisia intervaleja (esim. hölkkä = 20-45s ja kovavauhtinen juoksu 15-45s)

Kestävyys 3: Porras- tai Mäkijuoksut

- noin 30 sekuntia kestävä suoritus → Palautus = kävellen alas

- Vetojen määrä lisääntyy viikkojen kuluessa esim.

- viikot 1-2 → 2 x 4 vetoa

- viikot 3-4 → 2 x 5-6 vetoa

- viikot 5-7 → 3 x 5 vetoa

- Intensiteetti: jokaisella intervallilla pitäisi päästä pidemmälle kuin edellisellä eli ensimmäinen hitain, viimeinen nopein

Kestävyys 4: Finisher

- Esim. voimaharjoituksen loppuun

- Ns. Tabata-intervalli

- 20 sekuntia työtä, 10 sekuntia lepoa

- Toistetaan 6 – 8 kertaa

- Toteutus esim yleisliikkeellä, etukyykyllä, etukyyky + ylöstyöntö tms.

Kestävyys 5: Pyramidi-intervallit salissa tai ulkona

- omana harjoituksenaan

- merkitse sallin tai maastoon 40m matka, jossa suoritat pyramidin

1. lämmittele n. 10min
2. 40 spurtti → 20m palautushölkä
3. 60m spurtti → 40m palautushölkä
4. 80m spurtti → 60m palautushölkä
5. 100m spurtti → 80m palautushölkä
6. 120m spurtti → 100m palautushölkä
7. 140m spurtti → 120m palautushölkä
8. 160m spurtti → 140m palautushölkä
9. 180m spurtti → 160m palautushölkä
10. 200m spurtti → 180m palautushölkä
11. 180m spurtti → 160m palautushölkä
12. 160m spurtti → 140m palautushölkä
13. 140m spurtti → 120m palautushölkä
14. 120m spurtti → 100m palautushölkä
15. 100m spurtti → 80m palautushölkä
16. 80m spurtti → 60m palautushölkä
17. 60m spurtti → 40m palautushölkä
18. 40 spurtti → 20m palautushölkä



SUOMEN KORIPALLOLIITTO
WU18 – 2019
HARJOITEPANKKI FYYSISEEN HARJOITTELUUN
J-P Männistö/040-5720669

Kestävyys 6: The Run

The RUN

Round1

Run - (length of court)	Walk - (length of court)	Running time s
1,5	0,5	9
2	1	12
2,5	0,5	15
3	1	18
3,5	0,5	21
4	1	24
4,5	0,5	27
5	done	30

Round2

Run - (length of court)	Walk - (length of court)	Running time s
5	1	30
4,5	0,5	27
4	1	24
3,5	0,5	21
3	1	18
2,5	0,5	15
2	1	12
1,5	done	9

- Desired running speed is 6 seconds per court length
- 3-5min rest between rounds
- Total time of each run should be below 5mins

Kestävyys 9: Juoksuintervallit

- Tämä harjoitus lisää perus- ja vauhtikestävyyttä
- 1. Tee juoksukoordinaatiolämmittely
- 2. Suorita pyramidi-intervallit
 - 1 minuutti kovavauhtista juoksua + 1minuutti kevyttä vauhtia
 - 2 minuuttia kovavauhtista juoksua + 2minuuttia kevyttä vauhtia
 - 3 minuuttia kovavauhtista juoksua + 3minuuttia kevyttä vauhtia
 - 4 minuuttia kovavauhtista juoksua + 4minuuttia kevyttä vauhtia
 - 3 minuuttia kovavauhtista juoksua + 3minuuttia kevyttä vauhtia
 - 2 minuuttia kovavauhtista juoksua + 2minuuttia kevyttä vauhtia
 - 1 minuutti kovavauhtista juoksua + 1minuuttia kevyttä vauhtia

Kestävyys 8: Tabata

TABATA on treeni, jonka idea on tehdä 4 minuutin työjaksoja niin, että liikkeitä tehdään täydellä teholla 8 x 20 sekuntia, välissä aina 10 sekunnin tauko. 30 minuutin harjoituksessa ehtii tehdä 5 työjaksoa niin, että jokaisen jakson välissä on 1 min. palautumisaika.

Spotifysta löydät Tabata-songs -listan. Musiikit ovat hieman ärsyttäviä, mutta valmiiksi pätkittyjä.

1. Työjakso

1. Askelkyykkykierto eteenpäin levypainon/kahvakuulan kanssa
2. Yleisliike

2. Työjakso

1. Linkkari



SUOMEN KORIPALLOLIITTO
WU18 – 2019
HARJOITEPANKKI FYYSISEEN HARJOITTELUUN
J-P Männistö/040-5720669

2. Haara-perus-hyppy

3. Työjakso

1. Punnerrus
2. Slide

4. Työjakso

1. Kyykkyhyppy
2. Vuorikiipeilijä + punnerrus

5. Työjakso

1. Penkiltä nousu + ylöstyöntö
2. 1-jalan mave kahvakuulalla

