

# PORRASJUOKSUHARJOITTEITA

LiM Kalevi Huhtinen

Tässä harjoitevalikoimassa on liikkeitä jaoteltu:

- A. Liikkuvuutta ja perusvoimaa kehittäviin (rauhalliset toistot ilman maitohapon kertymistä)
- B. Pikavoimaa kehittäviin (nopeat/räjähtävät 3-10 toiston sarjat 2-3 min palautuksilla)
- C. Lihas/nopeuskestävyyttä kehittäviin (pitkät 12-30 toiston sarjat 30-90 sekunnin palautuksilla)

Valtaosa liikkeistä sopii toki jokaisen fyysisen ominaisuuden kehittämiseen suoritustapaa, toistomäärää ja palautuksiin käytettävää aikaa vaihtelemalla.

## A. LIIKKUVUUS JA PERUSVOIMA

1. "PENKILLENOUSU": keskity liikkeen linjaukseen ja laajaan liikerataan
2. "PENKILLENOUSU" EDETEN
3. VARPAILLENOUSU: nilkat suorassa linjassa tai vaihdellen varpaat hiukan ulos tai sisään, myös yhdellä jalalla
4. ETENEVÄ ASKELKYYKKY: pidä askellinjaus mieluummin hiukan leveänä kuin kapeana
5. LUISTELUASKELLUS SIVUTTAIN: ponnistus hallitusti loppuun asti

--- muu lihaskunto, kroppa tiukaksi ----

## B. NOPEUS/RÄJÄHTÄVÄ VOIMA (toistomäärä ja palautusaika!)

1. TASAJALKAPONNISTUS: porrasmäärä oman ponnistusvoiman mukaan, polvikulman vaihtelu (puolikyökky - syvä) tuo vaihtelua motoristen yksiköiden rekrytoimiseen
2. "STEPPAUS": alimmaisen jalan kosketus terävänä
3. KINKKAUS: tee jokainen ponnistus tasapainoisesta asennosta, kädet vapaana tai lanteilla
4. TERÄVÄT SPURTIT JOKA PORTAALLE ASTUEN (10-16 porrasta )

## C. NOPEUS/LIHASKESTÄVYYS (pitkät sarjat lyhyellä palautuksella)

1. JUOKSU JOKA PORTAALLE ASTUEN
2. JUOKSU JOKA TOISELLE PORTAALLE ASTUEN
3. SIVUTTAISJUOKSU
4. POLVENNOSTOJUOKSU

## D. MUU LIHASKUNTO

1. LONKAN VENYTYS YLÖS PORTAALLE ASTUEN, lantion painaminen alas
2. LISKO, etunojassa polven vienti sivukautta kyynärpäähän
3. VUORIKIIPEILIJÄ
4. LINTUKOIRA
5. ETUNOJAPUNNERRUS