

AMERIKKALAINEN JALKAPALLO



Jenkkiputkiseen kuuluva juokseminen, nopeus ja ketteryys perustuvat pitkälti jalkojen käyttöön. Vahvoja rintalihaksia ja olkavarren ojentajia tarvitaan työntämiseen ja taklaamiseen, ja erityisesti hyvin kehittyneistä hartiosta on hyötyä, sillä ne toimivat pehmusteena ja antavat suojaa blokattaessa ja taklattaessa. Pystyasennossa ja tasapainossa pysytään selän ja myös koko vartalolle lisätukea antavan keskivartalon avulla.



TREENITASO I

ALOITTELIJAN OHJELMA I

- 1. päivä:**
A 3 x 6-8 toistoa
D 3 x 8-10 toistoa
G 3 x 10-12 toistoa
J 3 x 10-12 toistoa
M 3 x 10-12 toistoa
Q 15 toistoa
- 2. päivä:**
Lepo
- 3. päivä:**
A 3 x 6-8 toistoa
D 3 x 8-10 toistoa
G 3 x 10-12 toistoa
J 3 x 10-12 toistoa
M 3 x 10-12 toistoa
Q 15 toistoa
- 4. päivä:**
Lepo
- 5. päivä:**
A 3 x 6-8 toistoa
D 3 x 8-10 toistoa
G 3 x 10-12 toistoa
J 3 x 10-12 toistoa
M 3 x 10-12 toistoa
Q 15 toistoa
- 6. päivä:**
Sykeharjoittelu
30-45 min
- 7. päivä:**
Lepo

KESKITASOISEN OHJELMA I

- 1. päivä:**
A 3 x 6-8 toistoa
B 3 x 8-10 toistoa
D 3 x 8-10 toistoa
E 3 x 8-10 toistoa
G 3 x 10-12 toistoa
J 3 x 10-12 toistoa
M 3 x 10-12 toistoa
Q 15 toistoa
- 2. päivä:**
Sykeharjoittelu
30-45 min
- 3. päivä:**
A 3 x 6-8 toistoa
B 3 x 8-10 toistoa
D 3 x 8-10 toistoa
E 3 x 8-10 toistoa
G 3 x 10-12 toistoa
J 3 x 10-12 toistoa
M 3 x 10-12 toistoa
Q 15 toistoa
- 4. päivä:**
Lepo
- 5. päivä:**
A 3 x 6-8 toistoa
B 3 x 8-10 toistoa
D 3 x 8-10 toistoa
E 3 x 8-10 toistoa
G 3 x 10-12 toistoa
J 3 x 10-12 toistoa
M 3 x 10-12 toistoa
Q 15 toistoa
- 6. päivä:**
Sykeharjoittelu
30-45 min
- 7. päivä:**
Lepo

EDISTYNEEN OHJELMA I

- 1. päivä:**
A 3 x 6-8 toistoa
B 3 x 8-10 toistoa
D 3 x 8-10 toistoa
E 3 x 8-10 toistoa
G 3 x 10-12 toistoa
J 3 x 10-12 toistoa
M 3 x 10-12 toistoa
N 3 x 12-15 toistoa
Q 15 toistoa
S 20 per puoli
- 2. päivä:**
Sykeharjoittelu
30-45 min
- 3. päivä:**
A 3 x 6-8 toistoa
B 3 x 8-10 toistoa
D 3 x 8-10 toistoa
E 3 x 8-10 toistoa
G 3 x 10-12 toistoa
J 3 x 10-12 toistoa
M 3 x 10-12 toistoa
N 3 x 12-15 toistoa
Q 15 toistoa
S 20 per puoli
- 4. päivä:**
Sykeharjoittelu
30-45 min
- 5. päivä:**
A 3 x 6-8 toistoa
B 3 x 8-10 toistoa
D 3 x 8-10 toistoa
E 3 x 8-10 toistoa
G 3 x 10-12 toistoa
J 3 x 10-12 toistoa
M 3 x 10-12 toistoa
N 3 x 12-15 toistoa
Q 15 toistoa
S 20 per puoli
- 6. päivä:**
Sykeharjoittelu
30-45 min
- 7. päivä:**
Lepo

TREENITASO 2

ALOITTELIJAN OHJELMA 2

- 1. päivä:**
C 3 x 12-15 toistoa
F 3 x 8-10 toistoa
H 3 x 10-12 toistoa
I 3 x 12-15 toistoa
K 3 x 12-15 toistoa
L 3 x 10-12 toistoa
- 2. päivä:**
Lepo
- 3. päivä:**
C 3 x 12-15 toistoa
F 3 x 8-10 toistoa
H 3 x 10-12 toistoa
I 3 x 12-15 toistoa
K 3 x 12-15 toistoa
L 3 x 10-12 toistoa
- 4. päivä:**
Lepo
- 5. päivä:**
C 3 x 12-15 toistoa
F 3 x 8-10 toistoa
H 3 x 10-12 toistoa
I 3 x 12-15 toistoa
K 3 x 12-15 toistoa
L 3 x 10-12 toistoa
- 6. päivä:**
Sykeharjoittelu
30-45 min
- 7. päivä:**
Lepo

KESKITASOISEN OHJELMA 2

- 1. päivä:**
C 3 x 12-15 toistoa
F 3 x 8-10 toistoa
H 3 x 10-12 toistoa
I 3 x 12-15 toistoa
K 3 x 12-15 toistoa
L 3 x 10-12 toistoa
O 3 x 12-15 toistoa
P 3 x 20 toistoa
- 2. päivä:**
Sykeharjoittelu
30-45 min
- 3. päivä:**
C 3 x 12-15 toistoa
F 3 x 8-10 toistoa
H 3 x 10-12 toistoa
I 3 x 12-15 toistoa
K 3 x 12-15 toistoa
L 3 x 10-12 toistoa
O 3 x 12-15 toistoa
P 3 x 20 toistoa
- 4. päivä:**
Lepo
- 5. päivä:**
C 3 x 12-15 toistoa
F 3 x 8-10 toistoa
H 3 x 10-12 toistoa
I 3 x 12-15 toistoa
K 3 x 12-15 toistoa
L 3 x 10-12 toistoa
O 3 x 12-15 toistoa
P 3 x 20 toistoa
- 6. päivä:**
Sykeharjoittelu
30-45 min
- 7. päivä:**
Lepo

EDISTYNEEN OHJELMA 2

- 1. päivä:**
C 3 x 12-15 toistoa
F 3 x 8-10 toistoa
H 3 x 10-12 toistoa
I 3 x 12-15 toistoa
K 3 x 12-15 toistoa
L 3 x 10-12 toistoa
O 3 x 12-15 toistoa
P 3 x 20 toistoa
R 3 x 20 toistoa
T 3 x 30 s -1 min
- 2. päivä:**
Sykeharjoittelu
30-45 min
- 3. päivä:**
C 3 x 12-15 toistoa
F 3 x 8-10 toistoa
H 3 x 10-12 toistoa
I 3 x 12-15 toistoa
K 3 x 12-15 toistoa
L 3 x 10-12 toistoa
O 3 x 12-15 toistoa
P 3 x 20 toistoa
R 3 x 20 toistoa
T 3 x 30 s -1 min
- 4. päivä:**
Sykeharjoittelu
30-45 min
- 5. päivä:**
C 3 x 12-15 toistoa
F 3 x 8-10 toistoa
H 3 x 10-12 toistoa
I 3 x 12-15 toistoa
K 3 x 12-15 toistoa
L 3 x 10-12 toistoa
O 3 x 12-15 toistoa
P 3 x 20 toistoa
R 3 x 20 toistoa
T 3 x 30 s -1 min
- 6. päivä:**
Sykeharjoittelu
30-45 min
- 7. päivä:**
Lepo

AMERIKKALAINEN JALKAPALLO - TREENIT

AMERIKKALAINEN JALKAPALLO

