

JÄÄKIEKKO

Jääkiekko on nopea ja usein aggressiivinen kontaktilaji, jossa taklataan vartalolla voimakkaasti ja jopa käydään nyrkkiänpelua. Niinpä harjoittelun on painotuttava voimaan ja kestävytyteen. Laji on luonteeltaan hyvin aerobinen. Pelaajat liikkuvat jäätä pitkin enimmäkseen keskivartalon ja jalkojen lihasten voimin. Laukomisessa tarvitaan kuitenkin myös voimakkaita hartiota ja käsivarsia, ja mailankäsittelyn kannalta kyynärvarsi on oltava erityisen vahvat.



TREENITASO 1

ALOITTELIJAN OHJELMA 1

1. päivä:

A 3 x 6–8 toistoa
B 3 x 12–15 toistoa
C 3 x 10–12 toistoa
F 3 x 15–20 toistoa
I 3 x 12–15 toistoa
T 20 per puoli

2. päivä:

Lepo

3. päivä:

A 3 x 6–8 toistoa
B 3 x 12–15 toistoa
C 3 x 10–12 toistoa
F 3 x 15–20 toistoa
I 3 x 12–15 toistoa
T 20 per puoli

4. päivä:

Lepo

5. päivä:

A 3 x 6–8 toistoa
B 3 x 12–15 toistoa
C 3 x 10–12 toistoa
F 3 x 15–20 toistoa
I 3 x 12–15 toistoa
T 20 per puoli

6. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

7. päivä:

Lepo

KESKITASOISEN OHJELMA 1

1. päivä:

A 3 x 6–8 toistoa
B 3 x 12–15 toistoa
C 3 x 10–12 toistoa
E 3 x 12–15 toistoa
F 3 x 15–20 toistoa
H 3 x 10–12 toistoa
I 3 x 12–15 toistoa
T 20 per puoli

2. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

3. päivä:

A 3 x 6–8 toistoa
B 3 x 12–15 toistoa
C 3 x 10–12 toistoa
E 3 x 12–15 toistoa
F 3 x 15–20 toistoa
H 3 x 10–12 toistoa
I 3 x 12–15 toistoa
T 20 per puoli

4. päivä:

Lepo

5. päivä:

A 3 x 6–8 toistoa
B 3 x 12–15 toistoa
C 3 x 10–12 toistoa
E 3 x 12–15 toistoa
F 3 x 15–20 toistoa
H 3 x 10–12 toistoa
I 3 x 12–15 toistoa
T 20 per puoli

6. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

7. päivä:

Lepo

EDISTYNEEN OHJELMA 1

1. päivä:

A 3 x 6–8 toistoa
B 3 x 12–15 toistoa
C 3 x 10–12 toistoa
E 3 x 12–15 toistoa
F 3 x 15–20 toistoa
H 3 x 10–12 toistoa
I 3 x 12–15 toistoa
L 20 per puoli
Q 20 per puoli
T 20 per puoli

2. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

3. päivä:

A 3 x 6–8 toistoa
B 3 x 12–15 toistoa
C 3 x 10–12 toistoa
E 3 x 12–15 toistoa
F 3 x 15–20 toistoa
H 3 x 10–12 toistoa
I 3 x 12–15 toistoa
L 20 per puoli
Q 20 per puoli
T 20 per puoli

4. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

5. päivä:

A 3 x 6–8 toistoa
B 3 x 12–15 toistoa
C 3 x 10–12 toistoa
E 3 x 12–15 toistoa
F 3 x 15–20 toistoa
H 3 x 10–12 toistoa
I 3 x 12–15 toistoa
L 20 per puoli
Q 20 per puoli
T 20 per puoli

6. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

7. päivä:

Lepo

TREENITASO 2

ALOITTELIJAN OHJELMA 2

1. päivä:

D 3 x 12–15 toistoa
G 3 x 15–20 toistoa
J 3 x 20 toistoa
K 3 x 30 toistoa
M 3 x 30 s – 1 min
N 3 x 15 toistoa

2. päivä:

Lepo

3. päivä:

D 3 x 12–15 toistoa
G 3 x 15–20 toistoa
J 3 x 20 toistoa
K 3 x 30 toistoa
M 3 x 30 s – 1 min
N 3 x 15 toistoa

4. päivä:

Lepo

5. päivä:

D 3 x 12–15 toistoa
G 3 x 15–20 toistoa
J 3 x 20 toistoa
K 3 x 30 toistoa
M 3 x 30 s – 1 min
N 3 x 15 toistoa
P 3 x 20 toistoa

6. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

7. päivä:

Lepo

KESKITASOISEN OHJELMA 2

1. päivä:

D 3 x 12–15 toistoa
G 3 x 15–20 toistoa
J 3 x 20 toistoa
K 3 x 30 toistoa
M 3 x 30 s – 1 min
N 3 x 15 toistoa
O 3 x 20 toistoa
P 3 x 20 toistoa

2. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

3. päivä:

D 3 x 12–15 toistoa
G 3 x 15–20 toistoa
J 3 x 20 toistoa
K 3 x 30 toistoa
M 3 x 30 s – 1 min
N 3 x 15 toistoa
O 3 x 20 toistoa
P 3 x 20 toistoa

4. päivä:

Lepo

5. päivä:

D 3 x 12–15 toistoa
G 3 x 15–20 toistoa
J 3 x 20 toistoa
K 3 x 30 toistoa
M 3 x 30 s – 1 min
N 3 x 15 toistoa
O 3 x 20 toistoa
P 3 x 20 toistoa

6. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

7. päivä:

Lepo

EDISTYNEEN OHJELMA 2

1. päivä:

D 3 x 12–15 toistoa
G 3 x 15–20 toistoa
J 3 x 20 toistoa
K 3 x 30 toistoa
M 3 x 30 s – 1 min
N 3 x 15 toistoa
O 3 x 20 toistoa
P 3 x 20 toistoa
R 3 x 20 toistoa
S 3 x 25 toistoa

2. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

3. päivä:

D 3 x 12–15 toistoa
G 3 x 15–20 toistoa
J 3 x 20 toistoa
K 3 x 30 toistoa
M 3 x 30 s – 1 min
N 3 x 15 toistoa
O 3 x 20 toistoa
P 3 x 20 toistoa
R 3 x 20 toistoa
S 3 x 25 toistoa

4. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

5. päivä:

D 3 x 12–15 toistoa
G 3 x 15–20 toistoa
J 3 x 20 toistoa
K 3 x 30 toistoa
M 3 x 30 s – 1 min
N 3 x 15 toistoa
O 3 x 20 toistoa
P 3 x 20 toistoa
R 3 x 20 toistoa
S 3 x 25 toistoa

6. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

7. päivä:

Lepo

