

# JALKAPALLO



Jalkapallossa vaaditaan vahvaa aerobista kestävyyttä ja voimakkaita jalkoja, sillä ottelun aikana joudutaan juoksemaan kilometri-kaupalla. Syöttämisen ja laukomisen kannalta jalkalihasten kehittäminen on tietysti keskeistä. Vahvat etu- ja takareidet tuottavat potkuvoimaa, ja nilkat ja pohkeet avustavat tasapainon pitämisessä ja ovat erityisen tärkeässä roolissa kun palloa kuljetetaan. Keskivartalo vakauttaa kehoa ja edistää kestävyyttä, ja ylävartalon voimaa tarvitaan erikoistilanteisiin kuten kulmapotkuihin liittyvässä kamppailussa, jossa pelaajat tyrväivät toisiaan voimakkaasti.



## TREENITASO 1

### ALOITTELIJAN OHJELMA 1

- 1. päivä:**  
A 3 x 8–10 toistoa  
D 3 x 10–12 toistoa  
E 3 x 12–15 toistoa  
F 3 x 10–12 toistoa  
I 3 x 12–15 toistoa  
J 3 x 12–15 toistoa
- 2. päivä:**  
Lepo
- 3. päivä:**  
A 3 x 8–10 toistoa  
D 3 x 10–12 toistoa  
E 3 x 12–15 toistoa  
F 3 x 10–12 toistoa  
I 3 x 12–15 toistoa  
J 3 x 12–15 toistoa
- 4. päivä:**  
Lepo

### KESKITASOISEN OHJELMA 1

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

### EDISTYNEEN OHJELMA 1

- 1. päivä:**  
A 3 x 8–10 toistoa  
D 3 x 10–12 toistoa  
E 3 x 12–15 toistoa  
F 3 x 10–12 toistoa  
G 3 x 12–15 toistoa  
I 3 x 12–15 toistoa  
J 3 x 12–15 toistoa  
K 3 x 12–15 toistoa  
P 3 x 20 toistoa  
S 3 x 20 toistoa
- 2. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 3. päivä:**  
A 3 x 8–10 toistoa  
D 3 x 10–12 toistoa  
E 3 x 12–15 toistoa  
F 3 x 10–12 toistoa  
G 3 x 12–15 toistoa  
I 3 x 12–15 toistoa  
J 3 x 12–15 toistoa  
K 3 x 12–15 toistoa
- 4. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 5. päivä:**  
A 3 x 8–10 toistoa  
D 3 x 10–12 toistoa  
E 3 x 12–15 toistoa  
F 3 x 10–12 toistoa  
G 3 x 12–15 toistoa  
I 3 x 12–15 toistoa  
J 3 x 12–15 toistoa  
K 3 x 12–15 toistoa  
P 3 x 20 toistoa  
S 3 x 20 toistoa
- 6. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 7. päivä:**  
Lepo

## TREENITASO 2

### ALOITTELIJAN OHJELMA 2

- 1. päivä:**  
B 3 x 12–15 toistoa  
C 3 x 10–12 toistoa  
H 3 x 12–15 toistoa  
L 3 x 20 toistoa  
M 3 x 30 toistoa  
N 3 x 15 toistoa
- 2. päivä:**  
Lepo
- 3. päivä:**  
B 3 x 12–15 toistoa  
C 3 x 10–12 toistoa  
H 3 x 12–15 toistoa  
L 3 x 20 toistoa  
M 3 x 30 toistoa  
N 3 x 15 toistoa
- 4. päivä:**  
Lepo
- 5. päivä:**  
B 3 x 12–15 toistoa  
C 3 x 10–12 toistoa  
H 3 x 12–15 toistoa  
L 3 x 20 toistoa  
M 3 x 30 toistoa  
N 3 x 15 toistoa
- 6. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 7. päivä:**  
Lepo

### KESKITASOISEN OHJELMA 2

- 1. päivä:**  
B 3 x 12–15 toistoa  
C 3 x 10–12 toistoa  
H 3 x 12–15 toistoa  
L 3 x 20 toistoa  
M 3 x 30 toistoa  
N 3 x 15 toistoa  
O 3 x 30 s – 2 min  
Q 3 x 30 toistoa
- 2. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 3. päivä:**  
B 3 x 12–15 toistoa  
C 3 x 10–12 toistoa  
H 3 x 12–15 toistoa  
L 3 x 20 toistoa  
M 3 x 30 toistoa  
N 3 x 15 toistoa  
O 3 x 30 s – 2 min  
Q 3 x 30 toistoa
- 4. päivä:**  
Lepo
- 5. päivä:**  
B 3 x 12–15 toistoa  
C 3 x 10–12 toistoa  
H 3 x 12–15 toistoa  
L 3 x 20 toistoa  
M 3 x 30 toistoa  
N 3 x 15 toistoa  
O 3 x 30 s – 2 min  
Q 3 x 30 toistoa
- 6. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 7. päivä:**  
Lepo

### EDISTYNEEN OHJELMA 2

- 1. päivä:**  
B 3 x 12–15 toistoa  
C 3 x 10–12 toistoa  
H 3 x 12–15 toistoa  
L 3 x 20 toistoa  
M 3 x 30 toistoa  
N 3 x 15 toistoa  
O 3 x 30 s – 2 min  
Q 3 x 30 toistoa  
R 3 x 15 toistoa  
T 3 x 20 toistoa
- 2. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 3. päivä:**  
B 3 x 12–15 toistoa  
C 3 x 10–12 toistoa  
H 3 x 12–15 toistoa  
L 3 x 20 toistoa  
M 3 x 30 toistoa  
N 3 x 15 toistoa  
O 3 x 30 s – 2 min  
Q 3 x 30 toistoa  
R 3 x 15 toistoa  
T 3 x 20 toistoa
- 4. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 5. päivä:**  
B 3 x 12–15 toistoa  
C 3 x 10–12 toistoa  
H 3 x 12–15 toistoa  
L 3 x 20 toistoa  
M 3 x 30 toistoa  
N 3 x 15 toistoa  
O 3 x 30 s – 2 min  
Q 3 x 30 toistoa  
R 3 x 15 toistoa  
T 3 x 20 toistoa
- 6. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 7. päivä:**  
Lepo



