

# KARATE

Erinomainen karateka tarvitsee räjähtävää voimaa, nopeutta ja kestävyyttä. Tämän itsepuolustuslajin hallitsemiseksi on keskeistä harjoittaa jalkoja ja keskivartaloa ja myös tehdä monipuolisia venytyksiä ja huolehtia ylävartalon perusvahvuudesta. Monissa tämän ohjelman harjoituksissa hyödynnetään kehonpainoa, koska karatessa tavoitteena on kasvattaa voimia muttei lihassmassaa. Kilpikaratessa eriten pisteitä saa päähän osuneista potkuista, joten jalkojen venytykset ovat tämän lajin kannalta erityisen tärkeitä.



## TREENITASO 1

### ALOITTELIJAN OHJELMA I

#### 1. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa  
C 3 x 20 toistoa  
F 3 x 10–12 toistoa  
I 3 x 12–15 toistoa  
Q 30 per puoli  
S 3 x 15 toistoa

#### 2. päivä:

Lepo

#### 3. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa  
C 3 x 20 toistoa  
F 3 x 10–12 toistoa  
I 3 x 12–15 toistoa  
Q 30 per puoli  
S 3 x 15 toistoa

#### 4. päivä:

Lepo

#### 5. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa  
C 3 x 20 toistoa  
F 3 x 10–12 toistoa  
I 3 x 12–15 toistoa  
Q 30 per puoli  
S 3 x 15 toistoa

#### 6. päivä:

Sykeharjoittelu  
30–45 min

#### 7. päivä:

Lepo

### KESKITASOISEN OHJELMA I

#### 1. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa  
C 3 x 20 toistoa  
D 3 x 15 toistoa  
F 3 x 10–12 toistoa  
I 3 x 12–15 toistoa  
Q 30 per puoli  
R 30 s – 1 min per puoli  
S 3 x 15 toistoa

#### 2. päivä:

Sykeharjoittelu  
30–45 min

#### 3. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa  
C 3 x 20 toistoa  
D 3 x 15 toistoa  
F 3 x 10–12 toistoa  
I 3 x 12–15 toistoa  
Q 30 per puoli  
R 30 s – 1 min per puoli  
S 3 x 15 toistoa

#### 4. päivä:

Lepo

#### 5. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa  
C 3 x 20 toistoa  
D 3 x 15 toistoa  
F 3 x 10–12 toistoa  
I 3 x 12–15 toistoa  
Q 30 per puoli  
R 30 s – 1 min per puoli  
S 3 x 15 toistoa

#### 6. päivä:

Sykeharjoittelu  
30–45 min

#### 7. päivä:

Lepo

### EDISTYNEEN OHJELMA I

#### 1. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa  
C 3 x 20 toistoa  
D 3 x 15 toistoa  
F 3 x 10–12 toistoa  
I 3 x 12–15 toistoa  
Q 30 per puoli  
P 20 kiertoikkettä  
R 30 s – 1 min per puoli  
S 3 x 15 toistoa  
T 20 toistoa

#### 2. päivä:

Sykeharjoittelu  
30–45 min

#### 3. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa  
C 3 x 20 toistoa  
D 3 x 15 toistoa  
F 3 x 10–12 toistoa  
I 3 x 12–15 toistoa  
Q 30 per puoli  
P 20 kiertoikkettä  
R 30 s – 1 min per puoli

S 3 x 15 toistoa  
T 20 toistoa

#### 4. päivä:

Sykeharjoittelu  
30–45 min

#### 5. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa  
C 3 x 20 toistoa  
D 3 x 15 toistoa  
F 3 x 10–12 toistoa  
I 3 x 12–15 toistoa  
Q 30 per puoli  
P 20 kiertoikkettä  
R 30 s – 1 min per puoli  
S 3 x 15 toistoa  
T 20 toistoa

#### 6. päivä:

Sykeharjoittelu  
30–45 min

#### 7. päivä:

Lepo

## TREENITASO 2

### ALOITTELIJAN OHJELMA 2

#### 1. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa  
E 3 x 12–15 toistoa  
G 3 x 12–15 toistoa  
H 3 x 12–15 toistoa  
J 3 x 15–20 toistoa  
K 3 x 15–20 toistoa

#### 2. päivä:

Lepo

#### 3. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa  
E 3 x 12–15 toistoa  
G 3 x 12–15 toistoa  
H 3 x 12–15 toistoa  
J 3 x 15–20 toistoa  
K 3 x 15–20 toistoa

#### 4. päivä:

Lepo

#### 5. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa  
E 3 x 12–15 toistoa  
G 3 x 12–15 toistoa  
H 3 x 12–15 toistoa  
J 3 x 15–20 toistoa  
K 3 x 15–20 toistoa

#### 6. päivä:

Sykeharjoittelu  
30–45 min

#### 7. päivä:

Lepo

### KESKITASOISEN OHJELMA 2

#### 1. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa  
E 3 x 12–15 toistoa  
G 3 x 12–15 toistoa  
H 3 x 12–15 toistoa  
J 3 x 15–20 toistoa  
K 3 x 15–20 toistoa  
L 3 x 12–15 toistoa  
M 3 x 12–15 toistoa

#### 2. päivä:

Sykeharjoittelu  
30–45 min

#### 3. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa  
E 3 x 12–15 toistoa  
G 3 x 12–15 toistoa  
H 3 x 12–15 toistoa  
J 3 x 15–20 toistoa  
K 3 x 15–20 toistoa  
L 3 x 12–15 toistoa  
M 3 x 12–15 toistoa

#### 4. päivä:

Lepo

#### 5. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa  
E 3 x 12–15 toistoa  
G 3 x 12–15 toistoa  
H 3 x 12–15 toistoa  
J 3 x 15–20 toistoa  
K 3 x 15–20 toistoa  
L 3 x 12–15 toistoa  
M 3 x 12–15 toistoa

#### 6. päivä:

Sykeharjoittelu  
30–45 min

#### 7. päivä:

Lepo

### EDISTYNEEN OHJELMA 2

#### 1. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa  
E 3 x 12–15 toistoa  
G 3 x 12–15 toistoa  
H 3 x 12–15 toistoa  
J 3 x 15–20 toistoa  
K 3 x 15–20 toistoa  
L 3 x 12–15 toistoa  
M 3 x 12–15 toistoa  
N 3 x 20 toistoa  
O 3 x 30 s – 1 min

#### 2. päivä:

Sykeharjoittelu  
30–45 min

#### 3. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa  
E 3 x 12–15 toistoa  
G 3 x 12–15 toistoa  
H 3 x 12–15 toistoa  
J 3 x 15–20 toistoa  
K 3 x 15–20 toistoa  
L 3 x 12–15 toistoa  
M 3 x 12–15 toistoa  
N 3 x 20 toistoa

O 3 x 30 s – 1 min

#### 4. päivä:

Sykeharjoittelu  
30–45 min

#### 5. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa  
E 3 x 12–15 toistoa  
G 3 x 12–15 toistoa  
H 3 x 12–15 toistoa  
J 3 x 15–20 toistoa  
K 3 x 15–20 toistoa  
L 3 x 12–15 toistoa  
M 3 x 12–15 toistoa  
N 3 x 20 toistoa  
O 3 x 30 s – 1 min

#### 6. päivä:

Sykeharjoittelu  
30–45 min

#### 7. päivä:

Lepo

