

MAAHOCKEY



Maahockey on luonteeltaan hyvin aerobinen laji. Siinä käytetään jalkoja juoksemiseen, käsivarsia pallon kuljettamiseen, lyömiseen ja vipaamiseen, rintaa ja selkää voiman tuottamiseen ja vatsaa vakauttamiseen ja kääntymiseen. Hyvän aerobisen treenin tarjoavaan ohjelmaan on lisätty muutama kuntopallojen avulla räjähtävää voimaa kehittävää harjoitusta. Useimmilla muillakin ohjelman harjoituksilla voidaan kehittää räjähtävää voimaa suorittamalla ne mahdollisimman nopeasti.



ALOITTELIJAN OHJELMA 1

1. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 8–10 toistoa
E 3 x 15 toistoa
H 3 x 10–12 toistoa
I 3 x 10–12 toistoa
N 20 per puoli

2. päivä:

Lepo

3. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 8–10 toistoa
E 3 x 15 toistoa
H 3 x 10–12 toistoa
I 3 x 10–12 toistoa
N 20 per puoli

4. päivä:

Lepo

5. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 8–10 toistoa
E 3 x 15 toistoa
H 3 x 10–12 toistoa
I 3 x 10–12 toistoa
N 20 per puoli

6. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

7. päivä:

Lepo

KESKITASOISEN OHJELMA 1

1. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 8–10 toistoa
D 3 x 8–10 toistoa
E 3 x 15 toistoa
H 3 x 10–12 toistoa
I 3 x 10–12 toistoa
K 3 x 12–15 toistoa
N 20 per puoli

2. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

3. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 8–10 toistoa
D 3 x 8–10 toistoa
E 3 x 15 toistoa
H 3 x 10–12 toistoa
I 3 x 10–12 toistoa
K 3 x 12–15 toistoa
N 20 per puoli

4. päivä:

Lepo

5. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 8–10 toistoa
D 3 x 8–10 toistoa
E 3 x 15 toistoa
H 3 x 10–12 toistoa
I 3 x 10–12 toistoa
K 3 x 12–15 toistoa
N 20 per puoli

6. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

7. päivä:

Lepo

EDISTYNEEN OHJELMA 1

1. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 8–10 toistoa
D 3 x 8–10 toistoa
E 3 x 15 toistoa
F 3 x 10–12 toistoa
H 3 x 10–12 toistoa
I 3 x 10–12 toistoa
K 3 x 12–15 toistoa
L 3 x 10–12 toistoa
N 20 per puoli

2. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

3. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 8–10 toistoa
D 3 x 8–10 toistoa
E 3 x 15 toistoa
F 3 x 10–12 toistoa
H 3 x 10–12 toistoa
I 3 x 10–12 toistoa
K 3 x 12–15 toistoa
L 3 x 10–12 toistoa
N 20 per puoli

4. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

5. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 8–10 toistoa
D 3 x 8–10 toistoa
E 3 x 15 toistoa
F 3 x 10–12 toistoa
H 3 x 10–12 toistoa
I 3 x 10–12 toistoa
K 3 x 12–15 toistoa
L 3 x 10–12 toistoa
N 20 per puoli

6. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

7. päivä:

Lepo

ALOITTELIJAN OHJELMA 2

1. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa
G 3 x 10–12 toistoa
J 3 x 12–15 toistoa
M 3 x 20 toistoa
O 3 x 30 s – 1 min
P 3 x 20 toistoa

2. päivä:

Lepo

3. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa
G 3 x 10–12 toistoa
J 3 x 12–15 toistoa
M 3 x 20 toistoa
O 3 x 30 s – 1 min
P 3 x 20 toistoa

4. päivä:

Lepo

5. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa
G 3 x 10–12 toistoa
J 3 x 12–15 toistoa
M 3 x 20 toistoa
O 3 x 30 s – 1 min
P 3 x 20 toistoa

6. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

7. päivä:

Lepo

KESKITASOISEN OHJELMA 2

1. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa
G 3 x 10–12 toistoa
J 3 x 12–15 toistoa
M 3 x 20 toistoa
O 3 x 30 s – 1 min
P 3 x 20 toistoa
Q 3 x 20 toistoa
R 3 x 20 toistoa

2. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

3. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa
G 3 x 10–12 toistoa
J 3 x 12–15 toistoa
M 3 x 20 toistoa
O 3 x 30 s – 1 min
P 3 x 20 toistoa
Q 3 x 20 toistoa
R 3 x 20 toistoa

4. päivä:

Lepo

5. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa
G 3 x 10–12 toistoa
J 3 x 12–15 toistoa
M 3 x 20 toistoa
O 3 x 30 s – 1 min
P 3 x 20 toistoa
Q 3 x 20 toistoa
R 3 x 20 toistoa

6. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

7. päivä:

Lepo

EDISTYNEEN OHJELMA 2

1. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa
G 3 x 10–12 toistoa
J 3 x 12–15 toistoa
M 3 x 20 toistoa
O 3 x 30 s – 1 min
P 3 x 20 toistoa
Q 3 x 20 toistoa
R 3 x 20 toistoa
S 3 x 20 toistoa
T 3 x 25 toistoa

2. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

3. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa
G 3 x 10–12 toistoa
J 3 x 12–15 toistoa
M 3 x 20 toistoa
O 3 x 30 s – 1 min
P 3 x 20 toistoa
Q 3 x 20 toistoa
R 3 x 20 toistoa
S 3 x 20 toistoa
T 3 x 25 toistoa

4. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

5. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa
G 3 x 10–12 toistoa
J 3 x 12–15 toistoa
M 3 x 20 toistoa
O 3 x 30 s – 1 min
P 3 x 20 toistoa
Q 3 x 20 toistoa
R 3 x 20 toistoa
S 3 x 20 toistoa
T 3 x 25 toistoa

6. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

7. päivä:

Lepo

