

# SULKAPALLO



Sulkapallossa perusajatuksena on estää pallon (tai sulan) putoaminen omalle kenttäpuoliskolle. Lajissa aktivoidaan jatkuvasti hartioiden ja keskivartalon sisempiä lihaksia sähköihin, nopeisiin ja harkittuihin suorituksiin. Mahtaville reflekseille on tarvetta. Hartioiden ja keskivartalon voimaa, nopeutta ja kestävyyttä on harjoitettava säännöllisesti. Myös käsivarsien on oltava vahvat, sillä pisteitä voitetaan usein selvästi verkkoa korkeammalta lähtevillä voimakkailla iskulyönneillä.



## TREENITASO 1

### ALOITTELIJAN OHJELMA 1

- 1. päivä:**  
B 3 x 8–10 toistoa  
E 3 x 12–15 toistoa  
F 3 x 15 toistoa  
H 3 x 25 toistoa per puoli  
N 3 x 30 toistoa per puoli  
P 3 x 15 toistoa
- 2. päivä:**  
Lepo
- 3. päivä:**  
B 3 x 8–10 toistoa  
E 3 x 12–15 toistoa  
F 3 x 15 toistoa  
H 3 x 25 toistoa per puoli  
N 3 x 30 toistoa per puoli  
P 3 x 15 toistoa
- 4. päivä:**  
Lepo
- 5. päivä:**  
B 3 x 8–10 toistoa  
E 3 x 12–15 toistoa  
F 3 x 15 toistoa  
H 3 x 25 toistoa per puoli  
N 3 x 30 toistoa per puoli  
P 3 x 15 toistoa
- 6. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 7. päivä:**  
Lepo

### KESKITASOISEN OHJELMA 1

- 1. päivä:**  
B 3 x 8–10 toistoa  
E 3 x 12–15 toistoa  
F 3 x 15 toistoa  
G 3 x 15 toistoa  
H 3 x 25 toistoa per puoli  
K 3 x 15 toistoa  
N 3 x 30 toistoa per puoli  
P 3 x 15 toistoa
- 2. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 3. päivä:**  
B 3 x 8–10 toistoa  
E 3 x 12–15 toistoa  
F 3 x 15 toistoa  
G 3 x 15 toistoa  
H 3 x 25 toistoa per puoli  
K 3 x 15 toistoa  
N 3 x 30 toistoa per puoli
- 4. päivä:**  
Lepo
- 5. päivä:**  
B 3 x 8–10 toistoa  
E 3 x 12–15 toistoa  
F 3 x 15 toistoa  
G 3 x 15 toistoa  
H 3 x 25 toistoa per puoli  
K 3 x 15 toistoa  
N 3 x 30 toistoa per puoli  
P 3 x 15 toistoa
- 6. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 7. päivä:**  
Lepo

### EDISTYNEEN OHJELMA 1

- 1. päivä:**  
B 3 x 8–10 toistoa  
D 3 x 10–12 toistoa  
E 3 x 12–15 toistoa  
F 3 x 15 toistoa  
G 3 x 15 toistoa  
H 3 x 25 toistoa per puoli  
K 3 x 15 toistoa  
N 3 x 30 toistoa per puoli  
O 30 s – 1 min per puoli  
P 3 x 15 toistoa
- 2. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 3. päivä:**  
B 3 x 8–10 toistoa  
D 3 x 10–12 toistoa  
E 3 x 12–15 toistoa  
F 3 x 15 toistoa  
G 3 x 15 toistoa  
H 3 x 25 toistoa per puoli  
K 3 x 15 toistoa  
N 3 x 30 toistoa per puoli  
O 30 s – 1 min per puoli  
P 3 x 15 toistoa
- 4. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 5. päivä:**  
B 3 x 8–10 toistoa  
D 3 x 10–12 toistoa  
E 3 x 12–15 toistoa  
F 3 x 15 toistoa  
G 3 x 15 toistoa  
H 3 x 25 toistoa per puoli  
K 3 x 15 toistoa  
N 3 x 30 toistoa per puoli  
O 30 s – 1 min per puoli  
P 3 x 15 toistoa
- 6. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 7. päivä:**  
Lepo

## TREENITASO 2

### ALOITTELIJAN OHJELMA 2

- 1. päivä:**  
A 3 x 8–10 toistoa  
C 3 x 10–12 toistoa  
I 3 x 30 toistoa  
J 3 x 20 toistoa  
L 30 s – 2 min  
M 3 x 20 toistoa
- 2. päivä:**  
Lepo
- 3. päivä:**  
A 3 x 8–10 toistoa  
C 3 x 10–12 toistoa  
I 3 x 30 toistoa  
J 3 x 20 toistoa  
L 30 s – 2 min  
M 3 x 20 toistoa
- 4. päivä:**  
Lepo
- 5. päivä:**  
A 3 x 8–10 toistoa  
C 3 x 10–12 toistoa  
I 3 x 30 toistoa  
J 3 x 20 toistoa  
L 30 s – 2 min  
M 3 x 20 toistoa
- 6. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 7. päivä:**  
Lepo

### KESKITASOISEN OHJELMA 2

- 1. päivä:**  
A 3 x 8–10 toistoa  
C 3 x 10–12 toistoa  
I 3 x 30 toistoa  
J 3 x 20 toistoa  
L 30 s – 2 min  
M 3 x 20 toistoa  
Q 3 x 20 toistoa  
R 3 x 20 toistoa
- 2. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 3. päivä:**  
A 3 x 8–10 toistoa  
C 3 x 10–12 toistoa  
I 3 x 30 toistoa  
J 3 x 20 toistoa  
L 30 s – 2 min  
M 3 x 20 toistoa  
Q 3 x 20 toistoa  
R 3 x 20 toistoa
- 4. päivä:**  
Lepo
- 5. päivä:**  
A 3 x 8–10 toistoa  
C 3 x 10–12 toistoa  
I 3 x 30 toistoa  
J 3 x 20 toistoa  
L 30 s – 2 min  
M 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:**  
A 3 x 8–10 toistoa  
C 3 x 10–12 toistoa  
I 3 x 30 toistoa  
J 3 x 20 toistoa  
L 30 s – 2 min  
M 3 x 20 toistoa  
Q 3 x 20 toistoa  
R 3 x 20 toistoa  
S 3 x 25 toistoa  
T 3 x 20 toistoa
- 2. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 3. päivä:**  
A 3 x 8–10 toistoa  
C 3 x 10–12 toistoa  
I 3 x 30 toistoa  
J 3 x 20 toistoa  
L 30 s – 2 min  
M 3 x 20 toistoa  
Q 3 x 20 toistoa  
R 3 x 20 toistoa  
S 3 x 25 toistoa  
T 3 x 20 toistoa
- 4. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 5. päivä:**  
A 3 x 8–10 toistoa  
C 3 x 10–12 toistoa  
I 3 x 30 toistoa  
J 3 x 20 toistoa  
L 30 s – 2 min  
M 3 x 20 toistoa  
Q 3 x 20 toistoa  
R 3 x 20 toistoa  
S 3 x 25 toistoa  
T 3 x 20 toistoa
- 6. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 7. päivä:**  
Lepo

## SULKAPALLO - TREENIT

## SULKAPALLO

