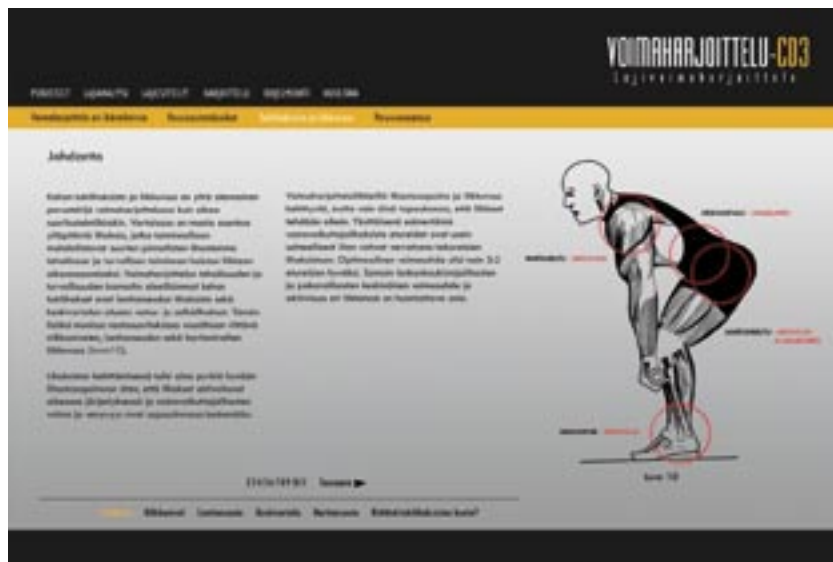


# VOIMAHARJOITTELU-CD3

## Lajivoimaharjoittelu

Voimaharjoittelu-CD3: Lajivoimaharjoittelu eri lajeissa on jatkoa Voimaharjoittelu-CD1:lle ja -CD2:lle. Pääteemana on lajivoimaharjoittelu, johon syvennytään yhdeksän eri urheilulajin kautta. Ensinnäkin kerrotaan voimaharjoittelun perusteista sekä lajiansalyysin merkityksestä. Lajikohtainen sisältö rakentuu yhdeksän eri lajin tunnetun valmentaja-urheilijan -parin haastattelujen ja harjoittelun pohjalta. Haastattelujen ja muun materiaalin kautta käsitellään lajivoimaharjoittelun toteutusta, ohjelmointia sekä huoltavan harjoittelun merkitystä kussakin lajissa. Lajivoimaharjoitteet on lisäksi koottu jokaisen lajin omaan liikepankkiin, joissa on yhteensä yli 300 videotiedostoa. Voimaharjoittelu-CD3:n erityisenä tavoitteena on tuoda julki tietoutta lajivoimaharjoittelusta eri lajeissa sekä tarjota uusia ideoita ja ajatuksia omaan valmennustyöhön ja harjoitteluun lajista riippumatta.



## VOIMAHARJOITTELU-CD3:n sisältö

### PERUSTEET

Voimaharjoittelu eri ikävaiheissa

Perusnostotekniikat

- Oikea nostotekniikka
- Yleisimmät virheet ja niiden korjaus
- Mikä on riittävä nostotekniikka?

Tukilihaksisto ja liikkuvuus

- Johdanto
- Nilkanivel
- Lantionseutu
- Keskivartalo
- Hartianseutu
- Riittävä tukilihaksiston kunto?

Perusvoimataso

- Voiman lajit
- Perus- ja maksimivoiman kehittäminen
- Riittävä perusvoimataso?

### LAJIANALYYSI

Lajissa vaadittavat ominaisuudet

Lajianalyysi voimaharjoittelun tiennäyttäjänä

### LAJIESITTELYT

### HARJOITTELU

### OHJELMOINTI

### HUOLTAVA

Näiden asioiden sisällä käsitellään jokainen laji omana kohtanaan. Eli alakohtina periaatteessa näissä kaikki yhdeksän eri lajia...

## Voimaharjoittelu-CD3:n lajit ja ihmiset

<b>Paini</b> .....	Jarkko Ala-huikka ja Juha Lappalainen
<b>Jääkiekko</b> .....	Harri Hakkarainen ja Oulun Kärpät
<b>Telinevoimistelu</b> .....	Mika Holopainen ja Jani Tanskanen
<b>Maastohiihto</b> .....	Toni Roponen ja Riitta-liisa Roponen
<b>Tennis</b> .....	Pekka Kainulainen ja Juuso Ojala, Tuomas Manner, Jesse Kiuru, Harri Heliövaara
<b>Keihäänheitto</b> .....	Hannu Kangas ja Tero Pitkämäki
<b>Rytminen voimistelu</b> .....	Laura Ahonen ja Maria Ringinen
<b>Painonnosto</b> .....	Jaakko Kailajärvi ja Antti Everi
<b>Uinti</b> .....	Marko Malvela & Ben Waller ja Hanna Kauhanen



Myynti: [www.suomenvalmentajat.fi](http://www.suomenvalmentajat.fi)

Hinta on Suomen Valmentajat ry:n ja lajiyhteisöjen jäsenille 30 € + postikulut, ei-jäsenille hinta on 40 € + postikulut.