# JUDOTIEDOTE / YLEMMÄT VYÖT

**Harjoitustarjonta kesäkaudella 2017:**

Judoharjoitukset tiistaisin klo 17.00- 19.00 (U15->) ja torstaisin 17.00- 18.00. Lisäksi tarjolla on Gentain fysiikkaharjoitus radiomäen kentällä keskiviikkoisin klo 18.00 (myös vanhemmat mukaan crossfit- harjoitukseen makkaroita sulattelemaan).

**Omakohtainen fysiikkaharjoittelu:**

Juoksu- Pyöräily- Kävely- Uiminen - Pallopelit. Kaikki kehittävät peruskestävyyttä rauhassa tehden ja vie judollista puolta syksyllä eteenpäin. Lenkkeily kannatta aloittaa rauhassa ja vauhtia lisätä, kun juoksutekniikka kehittyy. Esim kaksi lenkkiä/ viikko

1. Tasavauhtinen peruskestävyysharjoitus. (Sykealue 120-145 tai vauhti jossa pystyy vielä keskustelemaan). Juoksumatka voisi olla 5-8 km maastosta riippuen. Reipas kävely ajaa samaa tavoitetta ja lenkkiä voi jopa pidentää muuttamalla kilometrillä.
2. Intervalliharjoitus (vauhtikestävyys). Sykealue riippuu maksimisykkeestä, mutta teidän ikäluokassa liikutaan noin 160 -180 sykkeissä. Toteutus vetoharjoitteluna lämmittelyhölkän jälkeen. Esim 2 min kovaa juoksua, 2min kävelyä, 2min vetoa jne. Kuormittavuutta tulee muuttaa vetojen määrillä, palautusajoilla ja intensiteetillä (juoksuvauhdilla). Nyrkkisääntönä 10 vetoa riittää.

**Voimaharjoittelu** toteutetaan vielä lihaskuntaharjoituksina pääsääntöisesti omalla vartalon painolla tehtävillä liikkeillä. Esim kaksi harjoitusta/ viikko

Kuntopiiri (circuit treening), harjoituksella kehitetään monipuolisesti kestovoimaa.

Harjoitus toteutetaan 3-5 kierroksen kiertoharjoitteluna siten, että yhtä liikettä tehdään 25- 45 sekuntia. Suorituksen jälkeen pidetään 15- 45 sekunnin tauko. Kierrosten välillä pidetään 2-3 minuutin tauko, jolloin nautitaan nestettä ja valmistaudutaan uuteen kierrokseen. Yhteen harjoitukseen valitaan 10- 20 liikettä.

* Etunojapunnerrus
* Selkälihasliike
* Askelkyykky
* Linkkuveitsi
* Marssijuoksu paikalla/ naruhypyt paikalla
* Burbee
* Uchikomi kumilenkeillä/ yksinharjoittelua paikalla
* Lankku
* Luisteluhypyt/ kyykyt
* Vatsalihasliike kiertäen
* Kahvakuulaliike (esim rinnalleveto- punnerrus)
* Leuanveto joko kumilenkkiavusteisesti tai puhtaana kokonaissuorituksena

Circuit harjoituksen vaihtelevuutta voit muuttaa helposti:

* lisäämällä tai vähentämällä työskentelevien lihasryhmien määrää
* lisäämällä tai vähentämällä liikesuorituksen kestoa
* lisäämällä tai vähentämällä sarjojen toistomääriä
* lisäämällä tai vähentämällä suoritusnopeutta tai kuormitusta
* lyhentämällä tai pidentämällä sarjapalautuksia.

Voit myös halutessasi kokeilla uutta harjoitusmuotoa ; ***TABATA*** (Netistä löytyy esimerkki tehokkaasta HIIT-harjoituksesta ja seuraavaksi Sundbergin Jaanalta lainattua). ”Harjoitusmuoto on Japanissa pikaluistelijoiden keskuudesta levinnyt treenimuoto 1990-luvulta. Kehittänyt Izumi Tabata.

Judokalle sopiva keino kehittää maksimihapenottokykyä sekä anaerobista kapasiteettia nykyajan tiukassakilpailukalenterissa, kun kisojen väliset harjoitusjaksot on lyhyitä.

HIIT = high intensity interval training tyyliin tabata-harjoittelu on yksinkertaista:

* 20 sek työtä, jota seuraa 10 sek palautus ja se tehdään uudestaan. Yhteensä kahdeksan kertaa. Liikkeiden vaihdossa 1 minuutin palautus ja noita kahdeksan settejä voi tehdä kunnosta riippuen 4-8 kertaa. Yhden 8x(20 sek työ 10/sek pal) aikana voi tehdä pelkästään samaa liikettä tai sitten kiertoharjoitteluna käydä koko kropan läpi.
* Lyhyt 10 s palautusjakso pakottaa elimistön pysymään käynnissä ennen kuin se on todellisuudessa palautunut edellisestä setistä - ja sen vuoksi tabatan avulla pystyy hyvin parantamaan aerobista ja etenkin anaerobista kuntoa.
* Lyhyet 20 sek työjaksot tulee tehdä täysillä. Kaikki on otettava irti.
* Liikkeinä voi käyttää omaa kehoa, esim burbee, punnerrukset, viivajuoksut, tai ulkoista vastusta, esim kuntopallolla slämmäys, köysien heiluttelu (battle ropes) painonnostotangolla käsille eri liikkeitä.
* Tabata on myös kuntoilijoille hyvä treenimuoto harjoituksen lyhyen keston sekä sen tuoman kaloreiden jälkipolton vuoksi. Mutta treeni ei sovi noviiseille, koska täysillä tehden toteutettuna harjoitus on rankka ja siinä voi helposti loukata itsensä, jos ei ole tarkka liikkeitä tehdessä.”

Lisäksi **lihashuolto** mukaan, jonka voit toteuttaa vaikka laiturinnokassa. Treeneissä opetettu venyttelypaketti säännöllisesti mukaan, niin kasvupyrähdykset eivät jäykistä niveliä.

**Muistakaa nauttia kesästä ja levätä kunnolla**. Syksyllä ehditään vielä runnoa judoa riittävästi.

**Kiitos mahtavasta judokaudesta ryhmän judokoille ja kaikille huoltajille. Kehitystä tuli valtavasti, mikä näkyy mm. vyön väreissä ja kilpailumenestyksessämme.**

**Kesäterveisin: *Mika, Jorma, Miska ja Markus***