

Esimerkkiharjoitukset

Master-luistelijat, juniorit ja kuntoilijat

VKO 18 Teema: Testit

TAVOITE	Nopeus- ja kimmoisuusominaisuuksien testaaminen	Kestävyysominaisuuksien testaaminen (Vo2 max)
HAASTAVUUS ASTEIKOLLA 1-5	5	5
HARJOITUS	<p><u>TESTI1: 10m ja 30m</u></p> <p>30m, josta mitataan myös 10m väliaika. Kokeilla saa niin monta kertaa, kun tuntuu että pystyt parantamaan.</p> <p><u>TESTI 2: 5-loikka</u></p> <p>Viisi loikkaa niin pitkälle kuin mahdollista. Kokeilla saa niin monta kertaa, kuin tuntuu että pystyt parantamaan.</p>	<p><u>Cooper-testi</u></p> <p>12min juoksu testi, jossa mitataan juostu matka. Helppo kenttä testi, joka on mahdollista suorittaa myös yksin.</p> <p>TAI</p> <p><u>Pyörätesti testikeskuksessa</u></p> <p>KIHU, urheiluopistot sekä jotkut lääkärikeskukset ja kuntosalit omaavat mahdollisuuden erilaisiin pyörä- tai juoksumattoteisteihin.</p> <p>Testit voivat vaihdella eri paikoissa, mutta lähtökohta on, että rasitus kovenee testin edetessä. Jotkut testit loppuvat, kun testattava ei jaksa enää enempää tai kun alkuun sovittu raja-arvo on ylitetty. Testilaboratorion testeistä saat käyttöösi paljon hyödyllistä dataa, mitä voit käyttää hyödyksesi harjoittelussasi. Kuten muun muassa kynnysten sykerajat.</p>
HARJOITUSPAIKKA	Urheilukenttä	Urheilukenttä tai testilaboratorio

Esimerkki viikko-ohjelma, kun viikkoon sisältyy kaksi testi päivää. Tavoitteena on saada kehosta irti paras mahdollinen tulos.

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Kuntopiiri	Lepo	PK-lenkki	Lepo	Lenkki 30-45min	Testit	Testi
		Juoksu				
		Rulla-luistelu				
		Pyöräily				