



Lasten ja nuorten Hyvä Harjoittelu

Aihe: Loppujäähdyttely

- Loppujäähdyttely aloitetaan n. 65 % sykearvoilla maksimisykkeestä ja sykettä pyritään alentamaan siten, että syke on jäähdyttelyn lopussa noin 35 % maksimisykkeestä.
- Ota loppujäähdyttelyyn mukaan myös nopeita spurtteja, jotta aineenvaihdunta nopeissa lihassoluissa aktivoituu.
- Sensorisen hermoston palautuminen parhaiten oikeanlaisten venyttelyiden ja liikeharjoitteiden kautta.
- Venyttelyiden kesto 5-10 s (=lyhytkestoinen) tai 10-30 s (=keskipitkä)
- Vältä liian pitkiä tai voimakkaita venyttelyjä
- Pidemmät venyttelyt n. 2 h harjoituksen jälkeen energiavarastot täynnä

Esimerkki loppujäähdyttelystä, joka soveltuu esim. pallopelien jälkeen tehtäväksi:

- Juoksua 3 min (syke 140-125)
- T-kierto 2 + 2
- Spurtti eteenpäin n. 4-5 s x 2
- Juoksua 3 min (syke 125 – 110)
- X-kierto 2 + 2
- Spurtti taaksepäin n. 4-5 s x 2
- Juoksua 3 min (syke 110-80)
- Spurtti sivuttain n. 4-5 s x 2
- Venyttelyt:
 1. Pohkeet
 2. Reiden etuosa
 3. Vatsalihakset
 4. Takareidet
 5. Pakarat
 6. Kyljet
 7. Kiertoliikkeet selinmakuulla, päinmakuulla
- Spurtit eteenpäin 4-5 s x 2