



Maanpuolustuskorkeakoulu

Viimeisen neljän viikon harjoittelu valintakokeen fyysisiin testeihin

Rytmitä harjoitukset niin, ettei tule kahta tehoharjoitusta peräkkäin, ja viikkoon jää myös lepopäiviä. Ota huomioon oma kuntotasosi ja tavoitteesi juoksutestissä (min. 2600m). Harjoitusten lisäksi kannustamme kokeilemaan herätteleviä aamulenkkejä (15-30min kevyesti) sekä kehonhuoltoa päivittäisenä rutiinina (venyttely, putkirullaus). Huomioi, että juuri ennen juoksutestiä tehdään lihaskuntotesti. Valmistaudu 12-minuutin juoksutestiin niin hyvin, että lihaskuntotestin rasitukset ja vallitsevat keliolosuhteet eivät vaikuta ratkaisevasti 2600 metrin rajan saavuttamiseen!

Viikko 1: Peruskestävyys ja voimakestävyys painotus (5 harjoitusta)

- 2x kevyt juoksuharjoitus peruskestävyys alueella 30- 45min (syke 120- 140 lyöntiä). Juoksun jälkeen 50kpl punnerruksia ja 50kpl istumaannousuja + venytyksiä jalkalihaksille.
- 1x kevyt rauhallinen 2h mittainen harjoitus peruskestävyysalueella juosten/kävelen (syke 120- 140 lyöntiä).
- 1x teho-juoksuharjoitus: alkulämmittely 15min, 6x400m juoksuvedot (syke 140–170 lyöntiä). Palautus n. 2-3 min vedon jälkeen kävelen/hölkäten. Loppuverryttely 15min hölkkää.
- 1x lihaskunto + kestävyys harjoitus 1: lämmittely 10min juosten, juoksutesti 12min ”submaksimaalisesti” (Esim. jos tavoite 2600m, juokse 2500m). Lopuksi 60kpl punnerruksia, 60kpl kyykkyjä omalla painolla, 60kpl istumaan nousuja ja 3x6 kyykkyhyppyä kädet vyötäröllä räjähtävästi ylöspäin.

Viikko 2: Vauhti- ja maksimikestävyys sekä voimakestävyys (5 harjoitusta)

- 2x kevyt juoksuharjoitus peruskestävyysalueella 45min (syke 120–140 lyöntiä), juoksun jälkeen 50kpl punnerruksia ja 50kpl istumaannousuja + venytyksiä jalkalihaksille.
- 1x kevyt 2h mittainen harjoitus peruskestävyysalueella juosten/ kävelen (syke 120- 140 lyöntiä).
- 1x teho-juoksuharjoitus: alkulämmittely 15min, 8x400m juoksuvedot (syke 140–170 lyöntiä esim. 1.50min/400m). Palautus n. 2-3min vedon jälkeen kävelen/hölkäten. Loppuverryttely 15min hölkkää.
- 1x lihaskuntoharjoitus: lämmittely 15min pyöräily tai juoksu. 80kpl punnerruksia, 80kpl kyykkyjä omalla painolla, 80kpl istumaannousuja ja 3x1min lankkupito. Lopuksi kyykkyhyppyä 3x6 toistoa räjähtävästi ylöspäin.



Viikko 3: Maksimikestävyys ja voimakestävyys (4 harjoitusta)

- 1x kestävyys+lihaskuntoharjoitus: lämmittely 10min juoksu ja lyhyet venytykset. Tämän jälkeen 3x vauhditon pituushyppy tasaisella alustalla (pienet ravistelut välissä) ja 1min maksimimäärä etunojapunnerruksia. Sen jälkeen tee yksi 12 minuutin maksimaalinen juoksutesti tasaisella vauhdinjoolla (esim. 2600m =1,50min/400m, 3000m =1,36min/400m). Loppuverryttely 15min hölkäten.
- 1x kevyt juoksuharjoitus peruskestävyysalueella 45min (syke 120–140 lyöntiä). Juoksun jälkeen 50kpl punnerruksia ja 50kpl istumaannousuja + venytyksiä koko keholle.
- 1x kevyt 1,5h mittainen harjoitus peruskestävyysalueella juosten/ kävellen (syke 120- 140 lyöntiä). Lopuksi venytyksiä/putkirullausta koko keholle.
- 1x maxteho-juoksuharjoitus: alkulämmittely 15min, 3x1000m juoksuvedot (syke 170+ lyöntiä, aika 4-5min). Palautus n. 3min vedon jälkeen kävellen/hölkäten. Loppuverryttely 15min hölkkää.

Viikko 4: Maksimikestävyys ja viimeistely

Ota tämän viikon suunnittelussa huomioon valintakoepäiväsi (ma-to)

7 päivää ennen valintakoetta:

- hölkkä peruskestävyysalueella 45min (syke 120–140 lyöntiä) + venyttely

5-6 päivää ennen valintakoetta:

- alkuverryttely 15min (syke 120–140)
- juoksuharjoitus sis. 3x4min rentoa juoksuvedoa n.800-1000m (syke 150- 170), palautus 2-3min kävelyä/hölkää
- Lisäksi tee yksi kokonainen testipatteri sisältäen: 3x vauhditon pituushyppy ja 1 minuutin ajan etunojapunnerruksia.

3 päivää ennen valintakoetta:

- kevyt verryttely 20min juosten (syke 120–140)
- 4 x 200m rennosti kovaa
- lopuksi verryttelyä 10min ja lyhyitä venytyksiä koko keholle

1-2 päivää ennen valintakokeita:

- verryttely 30min (syke 120- 140), punnerruksia 2x10 toistoa (ei maksimisuoritusta), 3x vauhditon pituus -harjoitus (ei maksimaalisesti)

Huom! 1-2 päivää ennen testiä mitään maksimaalisia kokeiluja ei kannata tehdä, vaan kannattaa antaa kehon levätä ennen varsinaista valintakoetta.

