

Seurantalomakkeen täyttöohjeet

1. Täytä joka viikon kohdalle toteutunut harjoittelu

heitot: kokonaisuittomäärä kiekolla (ali-, normaali ja ylipainoiset kiekot)

lajivoima: lajinomaiset, pääosin yhden käden heitot muilla välineillä kuin kiekolla (kuulat, putket, kuntopallot, denfi-tool, yms.)

erikoisvoima: lajinomaiset voimaharjoitteet, joissa ei heitetä (kierrot, vipunostot, yms.), merkitse harjoitusten määrä / viikko

voima: kaikki voimaharjoitukset, merkitse harjoitusten määrä / viikko

nopeus: kaikki nopeusharjoitukset, myös hypyt ja loikat, merkitse harjoitusten määrä / viikko

2. Käytä alkuperäistä taulukkoa. Taulukossa on kaavat, jotka laskevat automaattisesti yhteenvedon.

3. Seurantalomake on ladattavissa sekä Excel (.xls) että Open Office (.ods) -muodossa.

4. Mikäli et saa seurantalomake -tiedostoa auki, voit ladata sen pdf-tiedostona ja täyttää manuaalisesti.

Voimaharjoittelun ja painon seuranta:

Laita taulukkoon ennen seuraavaa leiriä parhaat tulokset rinnallevedosta, penkkipunnerruksesta ja jalkakyykystä.

Tulokset voivat olla sarjanostoja tai yksittäisiä nostoja (esim. 8x60 tai 3x100 tai 1x150).

Penkki voi olla sotilaspenkki tai tavallinen, kyykky voi olla etu- tai takakyykky.

Käy leiriviikolla puntarissa ja merkitse paino taulukkoon.