



Puolustusvoimat

Valmistaudu inttiin
YLIPÄÄLLIKÖN
KANSSA

Harjoitusohjelma
varusmiespalvelukseen
valmistautuvalle



*Kun keho
voi hyvin,
mieli kiittää.*

YLIPÄÄLLIKÖN KUNTO-OHJELMA

Syksy 1988. Muistan sen kuin eilisen. Varusmiespalvelukseen astuminen jännitti. Mitäköhän intissä tehdään? Pärjäisinkö? Entä ne marssit, suunnistukset ja Cooper-testit? Ihan turhaan jännitin. Kyllähän sitä tuli pärjättyä ihan kohtuullisesti. Paljon tuli opittua. Fyysinen kunto parani.

Yksi asia minua tuolloin vaivasi. Ei oikein tuntunut olevan informaatiota siitä, miten palvelukseen voisi valmistautua. Siis mitä tuleman pitää. Nykyään tieto toki kulkee paremmin. Ei meinaa ollut nettiä silloin kun itse palvelin.

Ylipäällikön kunto-ohjelman tavoitteena on auttaa sinua valmistautumaa varusmiespalveluksen fyysiseen puoleen. Siis pitää huoli siitä, että pärjää. Kyse ei ole siitä, että pitäisi heti rikkoa ennätyksiä Cooperissa, vaan siitä, että jaksat marssia ja nautit liikunnasta. Voit paremmin. Nautit enemmän. Keho ja mieli ovat kavereita. Kun keho voi hyvin, mieli kiittää. Liikkumisen jälkeen tulee hyvä fiilis.

Oma filosofiani on se, että tunti liikuntaa antaa

kaksi tuntia energiaa jokaiseen päivään. Ei ole kyse siitä, että vedät tunnin täysiä vaan siitä, että liikut oman kehosi asettamissa rajoissa. Sen kun yhdistät terveelliseen ruokavalioon ja hyviin yöuniin, niin hyvä tulee.

Samalla ei kannata stressata. Eihän jokainen päivä ole täydellinen. Välillä väsyttää eikä tee mieli tehdä mitään. Sellaista se vaan on, mutta pienikin happihyppely auttaa.

Intissä tulee olemaan paljonkin haastavia hetkiä. Eteen tulee uutta. Tulee varmasti hetkiä, jolloin väsyttää ja harmittaa. Ne hetket hanksaat paljon paremmin, jos olet kohtuullisessa kunnossa. Voit pitää vaikka harjoituspäiväkirjaa liikkumisen tukena. Siitä voi olla sinulle apua.

Eli pistä kokeiluksi. Edessäsi on “Ylipäällikön kunto-ohjelma”. Itsekin aion sitä sopivasti soveltaen tehdä. Hyviä kuntoiluhetkiä ja kaikkea hyvää varusmiespalveluksen suorittamiseen.

Alexander Stubb

Tasavallan presidentti

Puolustusvoimien ylipäällikkö



Harjoitusohjelman merkkien selitykset

Kevyt: Kevyt liikkuminen on nimensä mukaisesti vaivattoman kevyttä, ja sen tulisi tuntua miellyttävältä koko ajan, erityisesti fyysisesti. Kevyellä teholla puhuminen onnistuu normaalisti, ja valtaosa liikkumisesta tulisi tapahtua tällä teholla. Kevyellä teholla voi liikkua useita tunteja, ja palautuminen on yleensä nopeaa, vaikka lihaksille aiheutunut rasitus kannattaa ottaa huomioon. Kevyellä teholla juokseminen on mahdollista, kun Cooperin tulos on yli 2500 metriä, ja ennen sitä kevyet harjoitukset koostuvat pääasiassa kävelystä tai rauhallisesta hölkästä ja kävelystä.

Reipas: Reipas tehoalue on sellainen, jossa hengästyminen alkaa tuntua, ja puhuminen tulee haastavaksi. Reipas harjoittelu ei kuitenkaan ole liiallista rasitusta, vaan sen tulisi tuntua sopivan haasteelliselta. Reippaaseen tehoon siirrytään aina kevyestä tehosta, jotta keho ehtii valmistautua vauhdikkaampaan liikuntaan. Reipasta tahtia voi ylläpitää useista kymmenistä minuuteista jopa muutamaan tuntiin. Reippaasta harjoituksesta keho palauttaa kohtuullisen nopeasti, mutta erityisesti tuki- ja liikuntaelimistölle aiheutuvaa kuormitusta on syytä seurata.

Kova: Kovassa tehoalueessa puhuminen on vaikeaa, hengästyminen on voimakasta, ja olotila ei ole erityisen mukava. Kova teho ei kuitenkaan tarkoita äärimmäistä suoritusta alusta saakka, vaan kovatehoiset harjoitukset valmistellaan kevyellä ja reippaalla tehoalueella. Kovia harjoituksia ei kannata tehdä liian usein, sillä ne tuottavat nopeita harjoitusvasteita ja voivat helposti tappaa motivaation liikkua, koska ne kuormittavat myös henkisesti. Kovatehoisille harjoituksille on kuitenkin oma aikansa ja paikkansa, ja ne auttavat esimerkiksi oikean Cooperin juoksuvauhdin tunnistamisessa.

Erilaiset kuvaavat termit: Ohjelmassa käytetään myös tarkempia ohjeita, kuten ”juokse sellaisella teholla, jolla uskoisit jaksavasi juosta 10 minuutin ajan, jos olisi pakko.” Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi 10 x 1 minuutin juoksuvetoja / 2

minuutin kävelypalautuksella, joissa tavoitteena on juosta jokainen minuutin veto sellaisella vauhdilla, jolla uskoisit jaksavasi juosta 10 minuuttia. Kokonaiskuormitus on sama kuin 10 minuutin juoksu, mutta koska vedot on pilkottu 1 minuutin pätkiin, kuormitus ei ole yhtä suuri. Intervallityyppisellä harjoittelulla on monia hyötyjä, kuten juoksuvauhtien erojen tunnistaminen.

Yhteenveto: Pyri arvioimaan harjoittelun tehoalueet mahdollisimman realistisesti. On aina parempi tehdä harjoitukset liian rauhallisesti kuin liian kovaa, sillä oikean intensiteetin valinta on avain pitkäkestoiseen ja miellyttävään harjoitteluun.

Harjoitusohjelman rakenne

Harjoitusohjelmassa on merkitty avainharjoitukset tietyille viikonpäiville. Optimaalista on tehdä harjoitukset ohjelman mukaisina päivinä, mutta voit tuki siirtää niitä omien aikataulujesi mukaan. Muut kestävyysharjoitukset ja liikunta on suositeltavaa toteuttaa mieluummin liian rauhallisella kuin liian kovalla teholla, jotta välttyt ylikuormitukselta.

Ohjelmassa on esimerkkinä lihaskuntoon soveltuva ohjelma, jota 1–2 kertaa viikossa tehden saat parannettua lihaskuntoa. Lihaskuntoharjoitteita ovat punnerrus, päkiälleenousu, lantionnosto, kyyky ja sivulankut. Lihaskunnan rooli varusmiespalvelun fyysisessä sujumisessa on kestävyuden ohella tärkeässä roolissa. Parantunut lihaskunto vähentää mm. rasitusvammariskiä. Ohjeet lihaskuntoharjoitteluun löytyvät MarsMars-sovelluksesta.

Lihaskuntoharjoittelun yhteyteen voit liittää lyhyen 5–15 min loppuverryttely, joka voi tapahtua kävellen, kuntopyörällä, crosstrainerilla tai kunnan salliessa kevyenä juoksuna tai juoksu – kävelynä.

Harjoitusohjelma: viikot 1 ja 2

Viikko 1	Ohjelma	Aika
Ma	Lepo, arkiliikuntaa ja askelia	
Ti	Kävely / hölkkä – kävely / hölkkä 10min kevyesti, hieman loppua kohden vauhtia nostaen, 5 x 1 min reipasta kävely tai hölkkä /välissä 1 min kevyt kävely / hölkkä – kävely ja loppuun 10 min verryttely, laskevalla vauhdilla	30 min
Ke	Lepo tai lihaskunto, jokaista liikettä toistetaan 20 sekunnin ajan, minkä jälkeen 30–60 sek palautus	0–20 min
To	Lepo, arkiliikuntaa ja askelia	
Pe	Kävely / hölkkä – kävely / hölkkä 20–40 min kevyt, hieman nousevalla vauhdilla, lopussa voi olla jo kevyesti reipasta. Viimeinen 2–5 min kevyt verryttely	20–40 min
La	Lepo tai lihaskunto, jokaista liikettä toistetaan 20 sek ajan, minkä jälkeen 30–60 sek palautus	0–20 min
Su	Kävely tai tosi kevyt hölkkäilyn ja kävelyn yhdistelmä 30–45 min	30–45 min

Viikko 2	Ohjelma	Aika
Ma	Lepo, arkiliikuntaa ja askelia	
Ti	Kävely / hölkkä – kävely / hölkkä 10 min kevyesti, hieman loppua kohden vauhtia nostaen, 5 x 1:30 min reipasta kävelyä tai hölkkää /välissä 1 min kevyt kävely / hölkkä – kävely / juoksu ja loppuun 10 min verryttely, laskevalla vauhdilla	32 min
Ke	Lepo tai lihaskunto, jokaista liikettä toistetaan 20 sek ajan, minkä jälkeen 30–60 sek palautus	0–20 min
To	Lepo, arkiliikuntaa ja askelia	
Pe	Kävely / hölkkä – kävely / hölkkä 20–40 min kevyt, hieman nousevalla vauhdilla, lopussa voi olla jo kevyesti reipasta. Viimeinen 2–5 min kevyt verryttely	20–40 min
La	Lepo tai lihaskunto, jokaista liikettä toistetaan 20 sek ajan, minkä jälkeen 30–60 sek palautus	0–20 min
Su	Kävely / hölkkä – kävely / hölkkä 10min kevyesti, loppua kohden vauhtia nostaen, 2 x 3 min reipasta kävelyä tai hölkkää /välissä 2 min palauttelua ja päälle 10 min verryttely, laskevalla vauhdilla	28 min

Harjoitusohjelma: viikot 3 ja 4

Viikko 3	Ohjelma	Aika
Ma	Lepo, arkiliikuntaa ja askelia	
Ti	Kävely / hölkkä – kävely / juoksu 10 min kevyesti, hieman loppua kohden vauhtia nostaen, 5 x 2:00 min reipas kävely / hölkkä /välissä 2 min kävely palautus ja loppuun 10 min verryttely, laskevalla vauhdilla	40 min
Ke	Lepo tai lihaskunto, jokaista liikettä toistetaan 20 sek ajan, minkä jälkeen 30–60 sek palautus	0–20 min
To	Lepo, arkiliikuntaa ja askelia	
Pe	Kävely / hölkkä – kävely / hölkkä 30–45 min kevyt, hieman nousevalla vauhdilla, lopussa voi olla jo kevyesti reipasta. Viimeinen 2–5 min kevyt verryttely	30–45 min
La	Lepo tai lihaskunto, jokaista liikettä toistetaan 20 sek ajan, minkä jälkeen 30–60 sek palautus	0–20 min
Su	Kävely / hölkkä – kävely / hölkkä 10min kevyesti, loppua kohden vauhtia nostaen, 2 x 4 min reipasta kävelyä tai hölkkää /välissä 2 min palauttelua ja päälle 10 min verryttely, laskevalla vauhdilla	30 min

Viikko 4	Ohjelma	Aika
Ma	Lepo, arkiliikuntaa ja askelia	
Ti	Kävely / hölkkä – kävely / hölkkä 10 min kevyesti, hieman loppua kohden vauhtia nostaen, 2 x 5 min tunteen mukaan reipas kävely tai hölkkä, jälkimmäinen hieman ensimmäistä kovempaa /välissä 2 min kävely palautus ja loppuun 10 min verryttely, laskevalla vauhdilla	32 min
Ke	Lepo tai lihaskunto, 2 sarjaa, jokaista liikettä toistetaan 20 sek ajan, minkä jälkeen 30–60 sek palautus, sarjan välissä 2 min palautus	0–20 min
To	Lepo, arkiliikuntaa ja askelia	
Pe	Mahdollinen voima/lihaskunto, 2 sarjaa, jokaista liikettä toistetaan 20 sek ajan, minkä jälkeen 30–60 sek palautus, sarjan välissä 2 min palautus	0–20 min
La	Kävely / hölkkä – kävely / hölkkä 30–50 min tosi kevyt	30–50 min
Su	Kävely / hölkkä – kävely / hölkkä 10 min kevyesti, loppua kohden vauhtia nostaen, 2 x 5 min reipasta kävelyä tai hölkkää /välissä 2 min palauttelua ja päälle 10 min verryttely, laskevalla vauhdilla	32 min

Harjoitusohjelma: viikot 5 ja 6

Viikko 5	Ohjelma	Aika
Ma	Lepo, arkiliikuntaa ja askelia	
Ti	Kävely / hölkkä – kävely / hölkkä 10 min kevyesti, hieman loppua kohden vauhtia nostaen, 10 min tunteen mukaan reipas kävely tai hölkkä, hieman loppua kohden nousevalla vauhdilla, mutta älä mene liian kovaa. Loppuun 10 min verryttely, laskevalla vauhdilla	30 min
Ke	Lepo tai lihaskunto, 2 sarjaa, jokaista liikettä toistetaan 20 sek ajan, minkä jälkeen 30–60 sek palautus, sarjan välissä 2 min palautus	0–20 min
To	Kävely / hölkkä – kävely / hölkkä 30–60 min tosi kevyt	30–60 min
Pe	Lepo, arkiliikuntaa ja askelia	
La	Lepo tai lihaskunto, 2 sarjaa, jokaista liikettä toistetaan 20 sek ajan, minkä jälkeen 30–60 sek palautus, sarjan välissä 2 min palautus	0–20 min
Su	Kävely / hölkkä – kävely / hölkkä 10 min kevyesti, loppua kohden vauhtia nostaen, 3 x 3 min reipasta kävelyä tai hölkkää /välissä 1 min palauttelua ja päälle 10 min verryttely, laskevalla vauhdilla	31 min

Viikko 6	Ohjelma	Aika
Ma	Lepo, arkiliikuntaa ja askelia	
Ti	Kävely / hölkkä – kävely / juoksu 10 min kevyesti, hieman loppua kohden vauhtia nostaen, 10 x 1:00 min reipas hölkkä /välissä 1 min kävely palautus ja loppuun 10 min verryttely, laskevalla vauhdilla	40 min
Ke	Lepo tai lihaskunto, 2 sarjaa, jokaista liikettä toistetaan 20 sek ajan, minkä jälkeen 30–60 sek palautus, sarjan välissä 2 min palautus	0–20 min
To	Lepo, arkiliikuntaa ja askelia	
Pe	Kävely / hölkkä – kävely / hölkkä 30–45 min kevyt, hieman nousevalla vauhdilla, lopussa voi olla jo kevyesti reipasta. Viimeinen 2–5 min kevyt verryttely	30–45 min
La	Lepo tai lihaskunto, 2 sarjaa, jokaista liikettä toistetaan 20 sek ajan, minkä jälkeen 30–60 sek palautus, sarjan välissä 2 min palautus	0–20 min
Su	Kävely / hölkkä – kävely / juoksu 10 min kevyesti, loppua kohden vauhtia nostaen, 3 x 4 min reipasta kävelyä tai hölkkää /välissä 2 min palauttelua ja päälle 10 min verryttely, laskevalla vauhdilla	36 min

Harjoitusohjelma: viikot 7 ja 8

Viikko 7	Ohjelma	Aika
Ma	Lepo, arkiliikuntaa ja askelia	
Ti	Kävely / hölkkä – kävely / hölkkä 10 min kevyesti, hieman loppua kohden vauhtia nostaen, 15 min reipas kävely tai hölkkä, hieman loppua kohden vauhtia nostaen ja loppuun 10 min verryttely, laskevalla vauhdilla	35 min
Ke	Lepo tai lihaskunto, 2 sarjaa, jokaista liikettä toistetaan 20 sek ajan, minkä jälkeen 30–60 sek palautus, sarjan välissä 2 min palautus	0–20 min
To	Lepo, arkiliikuntaa ja askelia	
Pe	Lepo tai lihaskunto, 3 sarjaa, jokaista liikettä toistetaan 20 sek ajan, minkä jälkeen 30–60 sek palautus, sarjan välissä 2 min palautus	0–20 min
La	Kävely / hölkkä – kävely 30–60 min tosi kevyt	30–60 min
Su	Kävely / hölkkä – kävely / juoksu 10 min kevyesti, loppua kohden vauhtia nostaen, 4 min reipas kävely tai hölkkä, 2 min kävely palautus, 3 x 2 min Cooper vauhdilla tuntemuksen mukaan. Ole vauhdin suhteen realistinen, tämä ei saa tuntua liian pahalta, vaan vauhdikkaalta / välissä 2 min palautus ja päälle 10 min verryttely, laskevalla vauhdilla	38 min

Viikko 8	Ohjelma	Aika
Ma	Lepo, arkiliikuntaa ja askelia	
Ti	Kävely / hölkkä – kävely 10 min kevyesti, hieman loppua kohden vauhtia nostaen, 20 min tunteen mukaan reipas hölkkä – kävely tai hölkkä, hieman loppua kohden nousevalla vauhdilla, mutta älä mene liian kovaa. Loppuun 5 min verryttely, laskevalla vauhdilla	35 min
Ke	Lepo tai lihaskunto, 3 sarjaa, jokaista liikettä toistetaan 20 sek ajan, minkä jälkeen 30–60 sek palautus, sarjan välissä 2 min palautus	0–20 min
To	Kävely / hölkkä – kävely 30–60 min tosi kevyt, voi olla muutakin liikuntaa kuin jalkalenkkiä (pyöräily tms.)	30–60 min
Pe	Lepo, arkiliikuntaa ja askelia	
La	Lepo tai lihaskunto, 3 sarjaa, jokaista liikettä toistetaan 20 sek ajan, minkä jälkeen 30–60 sek palautus, sarjan välissä 2 min palautus	0–20 min
Su	Kävely / hölkkä – kävely / juoksu 10 min kevyesti, loppua kohden vauhtia nostaen, 4 min reipas, 2 min kävely palautus, 4 x 2 min Cooper vauhdilla tuntemuksen mukaan /välissä 1 min palautus ja päälle 10 min verryttely, laskevalla vauhdilla	40 min

Harjoitusohjelma: viikot 9 ja 10

Viikko 9	Ohjelma	Aika
Ma	Lepo, arkiliikuntaa ja askelia	
Ti	Kävely / hölkkä – kävely / juoksu 10 min kevyesti, hieman loppua kohden vauhtia nostaen, 6 x 1:00 min tunteen mukaan Cooper vauhdilla /välissä 1 min kävely palautus ja loppuun 10 min verryttely, laskevalla vauhdilla	32 min
Ke	Lepo tai lihaskunto, 3 sarjaa, jokaista liikettä toistetaan 20 sek ajan, minkä jälkeen 30–60 sek palautus, sarjan välissä 2 min palautus	0–20 min
To	Lepo, arkiliikuntaa ja askelia	
Pe	Kävely / hölkkä – kävely / hölkkä 30–45 min kevyt, hieman nousevalla vauhdilla, lopussa voi olla jo kevyesti reipasta. Viimeinen 2–5 min kevyt verryttely	30–45 min
La	Lepo tai lihaskunto, 3 sarjaa, jokaista liikettä toistetaan 20 sek ajan, minkä jälkeen 30–60 sek palautus, sarjan välissä 2 min palautus	0–20 min
Su	Kävely / hölkkä – kävely / hölkkä 10min kevyesti, loppua kohden vauhtia nostaen, 2 x 6 min reipasta hölkkää /välissä 2 min palauttelua ja päälle 10 min verryttely, laskevalla vauhdilla	34 min

Viikko 10	Ohjelma	Aika
Ma	Lepo, arkiliikuntaa ja askelia	
Ti	Hölkkä – kävely tai hölkkä 10 min kevyesti, hieman nousevalla vauhdilla, 5x20 s juoksua, rennon kovaa /välissä 1:40 min kävely palauttelua, 10 min reipas, vauhtia nostaen, niin että viimeinen 2 min on jo kova, mutta ei täysiä. Päälle 10 min kevyt verryttely, laskevalla vauhdilla	40 min
Ke	Lepo tai lihaskunto, 3 sarjaa, jokaista liikettä toistetaan 20 sek ajan, minkä jälkeen 30–60 sek palautus, sarjan välissä 2 min palautus	0–20 min
To	Hölkkä – kävely / hölkkä 20–40 min tosi kevyt	20–40 min
Pe	Lepo, arkiliikuntaa ja askelia	
La	Verryttely 10min nousevalla vauhdilla, 2 x 60 s rennon kovaa, hieman Cooper tavoitetta kovempaa / välissä 2 min palauttelua, avausten jälkeen 3 min palauttelua kävellen, 3 x 4 min Cooper tavoite vauhdilla /välissä 2 min palauttelua kevyesti kävellen ja päälle 10 min verryttely, laskevalla vauhdilla	41 min
Su	Kävely / hölkkä – kävely 30–75 min tosi kevyt lenkki, voi olla muutakin kuin jalkalenkkiä	30–75 min

Harjoitusohjelma: viikot 11 ja 12

Viikko 11	Ohjelma	Aika
Ma	Lepo, arkiliikuntaa ja askelia	
Ti	Hölkä – kävely 10 min kevyesti, hieman nousevalla vauhdilla, 5 x 20 s rennon kovaa juoksua /välissä 1:40 min kävely tai hyvin kevyt hölkä palauttelu, 15 min alkuun kevyt, pikkuhiljaa vauhtia nostaen, niin että viimeinen 3 min kovaa, mutta ei täysiä. Päälle 10 min kevyt verryttely, laskevalla vauhdilla	45 min
Ke	Lepo tai lihaskunto, 3 sarjaa, jokaista liikettä toistetaan 20 sek ajan, minkä jälkeen 30–60 sek palautus, sarjan välissä 2 min palautus	0–20 min
To	Kävely tai hölkä – kävely 20–40 min tosi kevyt, palauttava lenkki	20–40 min
Pe	Lepo, arkiliikuntaa ja askelia	
La	Verryttely 10 min nousevalla vauhdilla, 2 x 60 s rennon kovaa, hieman Cooper tavoitetta kovempaa / välissä 2 min palauttelta, avausten jälkeen 3 min palauttelta, 2 x 6 min Cooper tavoite vauhdilla / välissä 2 min palauttelta ja päälle 10 min verryttely, laskevalla vauhdilla	41 min
Su	Lepo, arkiliikuntaa ja askelia	

Viikko 12	Ohjelma	Aika
Ma	Lepo, arkiliikuntaa ja askelia	
Ti	Hölkä – kävely 10 min kevyesti, hieman nousevalla vauhdilla, 2 x 60 s juokse tunteen Cooper vauhtia hieman kovempaa, saa tuntua, mutta ei liian pahalta / välissä 2 min kävely tai hyvin kevyt hölkä palauttelta, 3 min aktiivista palauttelta, 15 min kevyesti liikkeelle, vauhtia nostaen, niin että viimeinen 4 min on Cooper vauhtia. Päälle 10 min kevyt verryttely, laskevalla vauhdilla	42 min
Ke	Lepo, arkiliikuntaa ja askelia	
To	Lepo tai lihaskunto, 3 sarjaa, jokaista liikettä toistetaan 20 sek ajan, minkä jälkeen 30–60 sek palautus, sarjan välissä 2 min palautus	0–20 min
Pe	Verryttely 10min nousevalla vauhdilla, 2 x 60 s rennon kovaa, hieman Cooper tavoitetta kovempaa / välissä 2 min palauttelta, avausten jälkeen 3 min palauttelta, 12 x 1 min Cooper vauhdilla / välissä 30 s palautus ja päälle 10 min verryttely, laskevalla vauhdilla	45 min
La	Lepo, arkiliikuntaa ja askelia	
Su	Hölkä – kävely 20–60 min tosi kevyt, palauttava lenkki, joka voi olla muutakin kuin jalkalenkkiä	20–60 min



MARS MARS

**Ylipäällikön kunto-ohjelman
ja paljon muita harjoitusvinkkejä
löydät maksuttomasta
MarsMars-sovelluksesta.**

Lataa se itsellesi sovelluskaupoista!

