

MARTIN ROONEY - PARISI SPEED SCHOOL HARJOITTELUN PERIAATTEET



PRINCIPLES OF...

PRINCIPLES OF STRENGTH TRAINING

PRINCIPLE OF CONSISTENCY

PRINCIPLE OF UNDERSTANDING

PRINCIPLE OF RESILIENCY

PRINCIPLE OF FOUNDATION

PRINCIPLE OF RESTORATION

PRINCIPLE OF PREPARATION

PRINCIPLE OF INDIVIDUALIZATION

PRINCIPLE OF PROGRESSIVE OVERLOAD

PRINCIPLE OF VARIETY

JOHDONMUKAISUUS

**PRINCIPLE OF
CONSISTENCY**

SPEED

- Kurinalainen ajatus ja toteus harjoittelussa
- B-I-G = get your Butt In to the Gym

YMMÄRTÄMINEN

PRINCIPLE OF UNDERSTANDING

SPEED

- Jos ei ymmärrä harjotteluun liittyviä asioita: hengitys, treeniprotokolla, niin ei tuloksia vaikka kuka guru on esikuvana
- Tutkiminen, sulattaminen (mikä hyvää, mikä huonoa) + oma säväys lisänä treenaamiseen

SINNIKKYYS

PRINCIPLE OF RESILIENCY

- Vastoinkäymisiä tapahtuu väistämättä elämässä, urheilussa. Miten toimii kun tällaisen kohtaa
- Fall back or fail forward

PERUSTUKSET

**PRINCIPLE OF
FOUNDATION**

- On tarve tehdä high tech´iä, mutta kuka jaksaa tehdä perusduunin. Perustan luominen vie vuosia ja siinä ei ole mitään hohdokasta. Esim. jalkojen treenaaminen.

PALAUTUMINEN

PRINCIPLE OF RESTORATION

SPEED S

- Palautuminen on osa harjoittelua, tulokset saadaan esiin silloin
- palautuminen toistojen, sarjojen, harjoitusten jälkeen. Jäät, kuuma-kylmä ... ravinto&lepo
- Orgaaninen ruoka, jonka voi luonnosta napat

VALMISTAUTUMINEN

PRINCIPLE OF PREPARATION

SPEED SQ

- Ohjelmointi tarkoittaa suunnitelmallisuutta, jotain mikä toimii ja mitä voi noudattaa
- Harjoittelun dokumentointi tärkeää, arviointi muutoin vaikeaa. Prepare to win is vital
- 168 h/vko= 4-5h treenille. Kun aika selvillä, suunnittelu: oikeat harjoitteet tähtäimen mukaan

YKSILÖLLISYYS

PRINCIPLE OF INDIVIDUALIZATION

- Jokaisella on omat vahvuudet ja heikkoudet (ikä, välitykset, pohjatreeni, geenit ...)
- Urheilija usein haluaa treenata missä on jo hyvä
- Itsetuntemus on menestyksen perusjalka

ETENEVÄ YLIKUORMITUS

PRINCIPLE OF PROGRESSIVE OVERLOAD

SPEED

- You have to become comfortable, being uncomfortable
- Harjoittelussa tulee olemaan lisää painetta, kipua ... ja sen kanssa tulee olla sinut

VAIHTELEVUUS

PRINCIPLE OF VARIETY

SPEED SC

- Kroppa tottuu tiettyyn harjoitteluun, se tarvitsee uusia ärsyksiä (paras ohjelma sinulle on se, jossa et ole mukana)
- Kroppa ja mieli tarvitsee uusia mausteita

ACUTE VARIABLES OF TRAINING

OVERVIEW

EXERCISE SELECTION

EXERCISE ORDER

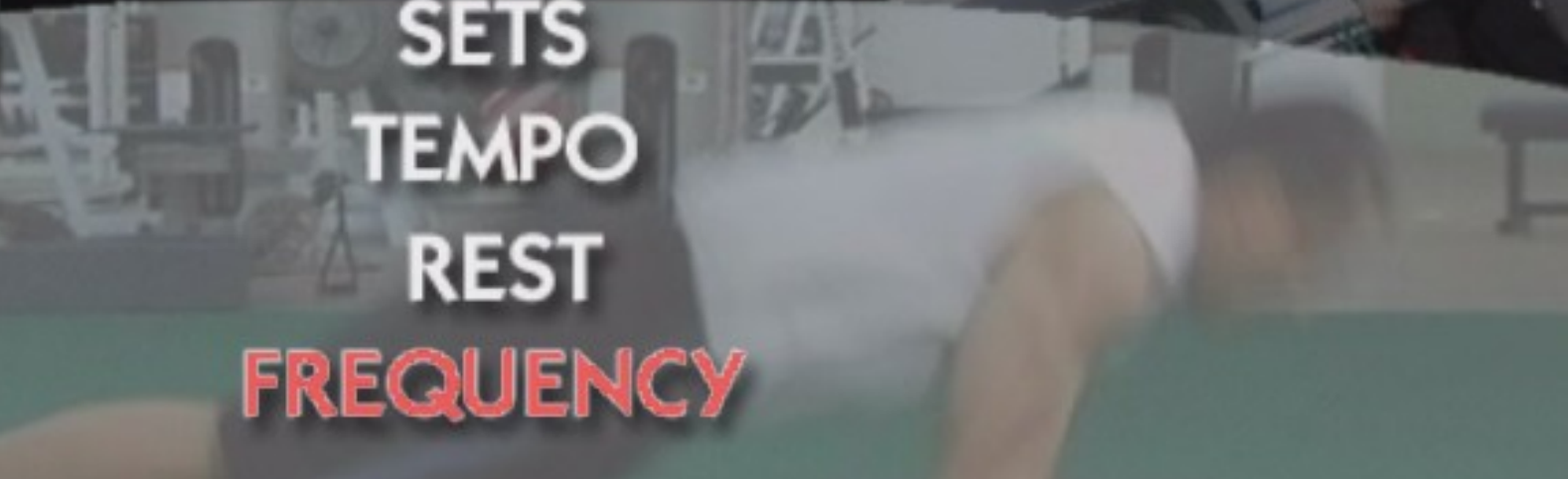
REPETITIONS

SETS

TEMPO

REST

FREQUENCY



MUUTTUJAT HARJOITTELUSSA



- Treenipartneri - mitä tänään tehdään. Penkit täynnä?, No, tehdään jalkoja-(mitä tehdään-monta toistoa-kuinka nopeita toistoja...)
- Kuinka monta kertaa menet autoon ja lähdet ajelulle ja et tiedä minne ole menossa (vrt. gym)

HARJOITEPANKKI



1. Mitä harjoitteella halutaan saada aikaiseksi; nopeutta, lihaksen kokoa, voimaa ...
2. Mitä oma laji vaatii – lajiansalyysi
3. Minkä tasoisia harjoitteita perus/erikois

JÄRJESTYS HARJOITTEILLE

EXERCISE ORDER

SPEEDS

- Alkulämmittely

1. Tekniikkaa tai nopeutta vaativat harjoitteet ensin
2. Usean lihasryhmän (multijoint) yleisharjoite ennen yhden lihasryhmän (single joint) -harjoitetta
3. Mitkä on tärkeitä harjoitteita, heikko keskivartalo – harjoita aiemmin ei viimeisenä

HARJOITEPANKKI



1. Mitä harjoitteella halutaan saada aikaiseksi; nopeutta, lihaksen kokoa, voimaa ...
2. Mitä oma laji vaatii – lajiansalyysi
3. Minkä tasoisia harjoitteita perus/erikois

ETENEVÄ YLIKUORMITUS

PRINCIPLE OF PROGRESSIVE OVERLOAD

SPEED

- Get comfortable, being uncomfortable
- Harjoittelussa tulee olemaan lisää painetta, kipua ... ja sen kanssa tulee olla sinut

TOISTOT REPETITIONS

1. Intensiivetti=painojen määrää (1 toisto max = 100%)

2. Harjoitteen vaikuttavuus:

- 1-5 toiston määrällä hermotus vaikutte
- 5-8 toistolla hermotus ja aineenvaihdunnallinen, voimaa ja kestävyyttä
- 10-15 toistot, aineenvaihdunnallista treeniä

3. Lihasten mukautuvuus:

- 1-3 toistot, voimaa
- 5-8 toistot, voimaa ja massaa
- 10-15 toistoa, lihaskestävyyttä



- Yleinen käsitys 3 sarjaa 10 toistoa
- Sarjoilla ja toistoilla on vaikutus toisiinsa
- Jos tekee 15 toistoa penkissä, ei ole mahdollisuutta tehdä 10 sarjaa, kun taas jos tekee 3 sarjaa, on mahdollisuus tehdä enemmän toistoja
- Myös harjoitteiden määrällä ja sarjoilla on vaikutus toisiinsa, jos teet 10 liikettä, ei ole tarkoituksenmukaista tehdä jokaista 8-10 sarjaa=5h
- Toistot ja sarjat määrittelevät harjoituksen volyymin
- Perussääntö 18-24 sarjaa yhteensä harjoituksessa, esim. 6 liikettä x 4 sarjaa taukoineen
- Lämmittelysarjat: niiden tarkoitus on vain lämmittää lihaksia ja antaa alkukäskey hermotukselle, tämän voi tehdä jo alkulämmittelyssä

RYTMI TEMPO

- Liikkeen suorittamisen rytmi, isometriryys ...
- Rytm = time under tension, aika alle jännityksen
- Tuloksia tulee oikealla rytmityksellä
- Perusjänniteen harjoitteessa tulee kestää 20-70 sekuntia
- 20 sekunnissa nopeushermotusta
- 60-70 sekunnissa massaa ja kestävyyttä
- Rytmien ja tempon dokumentointi



- Palautuminen jokaisen sarjan välillä, lataa energiavarastot seuraavaan suoritukseen
- 4-5 minuuttia vaaditaan täydelliseen lataamiseen
- Jos harjoitetaan kestävyyttä, lepo voi olla lyhyempi
- Myös kuinka montaa lihasryhmää harjoittaa vaikuttaa levon määrään
- Intensiteetti sekä taso, jolla urheilija on. Pidemmälle edistynyt vaatii vähemmän lepoa
- Parisi Speed school ohjeistaa urheilijansa käyttämään max 1h 15 min harjoitukseen

FREKVENSSI FREQUENCY

- Esiintymistiheys, kuinka usein harjoittaa samaa lihasryhmää viikossa
- Kaikki muut osa-alueet ovat kunnossa, mutta harjoittaakin neljä krt viikossa rintakehän lihaksia, lepoa ei ole voinut olla tarpeeksi, koska lihasryhmää harjoitetaan niin usein
- 48-72 tuntia täydelliseen palautumiseen, Parisin ohje, kun kipu ja ärtymys lihaksesta on kadonnut, silloin voi aikaisintaan aloittaa kyseisen lihasryhmä harjoittamisen
- Harjoittelusta ei ole hyötyä
- Frekvenssiäkin voi vaihdella, esim. kun harjoitukset ovat vaativia ja raskaita