

# HARJOITUSTAVAT

Harjoitustapa	Selitys
Kestoharjoitus	Yhtäjaksoinen kestävyysharjoitus
Vauhti	Yhtäjaksoinen teoharjoitus
Intervalli	Intervalliharjoitus
Kilpailu	Kilpailu
Lajivoima	Lajinomainen voimaharjoitus
Voima	Yleisvoimaharjoitus (esim. KP ja KS)
Nopeus	Nopeutta kehittävä harjoitus
Tekniikka	Taito ja/tai tekniikkaharjoitus
Verryttely	Verryttely/lämmittely

Tehoryhmä	Selitys	
Peruskestävyys	Kestävyysharjoitukset alle aerobisen kynnyksen	
Vauhtikestävyys	Kestävyysharjoitukset aerobisen ja anaerobisen kynnyksen välissä	
Maksimikestävyys	Kestävyysharjoitukset yli anaerobisen kynnyksen	
Nopeuskestävyys	Nopeuskestävyysharjoitukset	
Lihaskestävyys	Lihaskestävyysharjoitukset (aerobinen ja anaerobinen)	
Lihassoima	Lihassoimaharjoitukset (nopeus- ja maksimivoima)	
Nopeus	Nopeutta kehittävät harjoitukset	
Taito	Taitoa ja koordinaatiokykyä kehittävät harjoitukset	
Huolto	Huoltavat harjoitukset ja venyttely	

# TEHOT JA LYHENTEET

<b>Teho</b>	<b>Selitys</b>	<b>Tehoryhmä</b>
PAL	Palauttavat ja huoltavat peruskestävyysharjoitukset	Peruskestävyys
PK	Peruskestävyysharjoitukset	Peruskestävyys
PKVK	PK-VK harjoitukset	Peruskestävyys
VK	Vauhtikestävyysharjoitukset	Vauhtikestävyys
VKMK	VK-MK harjoitukset	Vauhtikestävyys
MK	Maksimikestävyysharjoitukset	Maksimikestävyys
NK	Nopeuskestävyysharjoitukset	Nopeuskestävyys
AERKV	Aerobiset lihaskestävyysharjoitukset	Lihaskestävyys
ANAERKV	Anaerobiset lihaskestävyysharjoitukset	Lihaskestävyys
NV	Nopeusvoimaharjoitukset	Lihassoima
MV	Maksimivoimaharjoitukset	Lihassoima
PV	Perusvoimaharjoitukset	Lihassoima
NOP	Nopeusharjoitukset	Nopeus
TAI	Taito- ja koordinaatioharjoitukset	Taito
LII	Liikkuvuusharjoitukset	Taito
VEN	Venyttely	Huolto

# LAJIT JA LYHENTEET

Lajiryhmä	Selitys	
Hiihto	Hiihtoharjoitukset	
Rullahiihto	Rullahiihto	
Sauvalenkit	Sauvalenkit	
Jalkalenkit	Jalkalenkit	
Pyörälenkit	Pyörälenkit	
Muu kestävyys	Muut kestävyyslajit	
Voima	Voimaharjoittelu	
Pelit	Pelit	
Nopeus/taito	Nopeus- ja taitolajit	
Laji	Selitys	Lajiryhmä
HV	Hiihto V	Hiihto
HP	Hiihto P	Hiihto
RHV	Rullahiihto V	Rullahiihto
RHP	Rullahiihto P	Rullahiihto
RHSL	Rullahiihto SL (sauvoitta luistelu, rullaluistelu)	Rullahiihto
RHTT	Rullahiihto TT (tasatyöntö)	Rullahiihto
SR	Sauvarinne	Sauvalenkit
SK	Sauvakävely/juoksu	Sauvalenkit
JU	Juoksu	Jalkalenkit
JK	Juoksu-kävely	Jalkalenkit
VAE	Vaellus kävellen	Jalkalenkit
SUU	Suunnistus	Jalkalenkit
PYM	Maastopyöräily	Pyörälenkit
PYT	Maantiepyöräily	Pyörälenkit
SOU	Soutu	Muu kestävyys
MEL	Melonta	Muu kestävyys

UI	Uinti	Muu kestävyys
KB	Kickbiking	Muu kestävyys
KP	Kuntopiiri	Voima
KS	Kuntosaliharjoitus	Voima
LOI	Loikkaharjoitus	Voima
JAL	Jalkapallo	Pelit
KOR	Koripallo	Pelit
LEN	Lentopallo	Pelit
SAL	Salibandy	Pelit
JAA	Jääkiekko/jääpallo	Pelit
SUL	Sulkapallo	Pelit
TEN	Tennis	Pelit
PES	Pesäpallo	Pelit
MPEL	Muut pelit	Pelit
YLE	Yleisurheilu (nopeus- ja taitolajit)	Nopeus/taito
TAI	Erillinen taito-, tasapaino- ja/tai koordinaatioharjoitus	Nopeus/taito
MUU	Muut lajit	Nopeus/taito