

HOITOKORTTI

Kuntoutujan nimi _____

Pvm _____

Lihaskoimaharjoitteet	Arvot	Muut harjoitteet	Huomioitavaa
<u>Maksimivoima</u> <i>5 maksimisupistusta, pito 5s, lepo 10s í lukujen keskiarvo</i>	Alkuasento		
	Lepoarvo		
	Keskiarvo		
<u>Kestävyysoima</u> <i>1 supistus 50-60% voimalla maksimivoiman keskiarvosta, pito enintään 1min</i>	Alkuasento		
	Lepoarvo		
	Aika		
<u>Nopeusvoima</u> <i>10 nopeaa maksimisupistusta, pito 1s</i>	Alkuasento		
	Lepoarvo		
	Huippu		

Pvm _____

Lihaskoimaharjoitteet	Arvot	Muut harjoitteet	Huomioitavaa
<u>Maksimivoima</u> <i>5 maksimisupistusta, pito 5s, lepo 10s í lukujen keskiarvo</i>	Alkuasento		
	Lepoarvo		
	Keskiarvo		
<u>Kestävyysoima</u> <i>1 supistus 50-60% voimalla maksimivoiman keskiarvosta, pito enintään 1min</i>	Alkuasento		
	Lepoarvo		
	Aika		
<u>Nopeusvoima</u> <i>10 nopeaa maksimisupistusta, pito 1s</i>	Alkuasento		
	Lepoarvo		
	Huippu		