



A -, B - ja C - nuorten omatoimisia kesäharjoitteita lomajaksolle.

**Harjoittele 3 – 5 tuntia viikossa, tuntimäärän voi kasata 30 min. palasista.
Kaksi kertaa viikkoon aerobinen=tasavauhtinen harjoitus, esim. juoksu noin 6 km /
syketaso n. 120 – 140.**

Ennen jokaista harjoitetta lämmittely n.15 min aerobinen/tasavauhtinen juoksu.

Kaksi kertaa loman aikana kova anaerobinen juoksuharjoite (joka toinen viikko)

- 15 min tasavauhtia
- 20 min kynnyksjuoksu 80% vauhti
- 3 min palautus
- 2 min juoksua 90% vauhti
- 3 min palautus
- 2 min 100% juoksu
- 3 min palautus
- 15 min tasavauhtia

Nopeusharjoite (alkuviiikosta esim. ma)

tasavauhtia 15 min, lämmittely

- polvilta tai mahalta lähtö max. spurtti
- linkkarit / vatsa
- kuperkeikka max. spurtti
- etunojapunnerrus
- slalomhypyt
- 3 x 5 x 5 s. (tai n. 20 m) **palautus 60s. / palautus sarjojen välillä 3 min**
palauttava juoksu tasavauhtia 15 min

Kimmoarjoite (loppuviiikosta esim. pe)

tasavauhtia 15 min, lämmittely

- luisteluhyppy
- konkat, vasen jalka
- konkat, oikea jalka
- moniloikat, v-o-v-o-v-o-
- moniloikat, v-v-o-o-v-v-o-o-
- moniloikat, v-v-o-v-v-o-v-v-o-rytmi
- moniloikat, o-o-v-o-o-v-o-o-v-rytmi
- kahden jalan slalom, syväkyökky
- yhden jalan slalom, vasen
- yhden jalan slalom, oikea
- tasaloikka, kylki edellä, vasen, oikea
- kyykkyhyppy
- 15-20m tasamaa, tai loiva nousu, **30” palautus**
- 2-3 sarjaa, **3 min palautukset**
- palauttava juoksu tasavauhtia 15 min

Hyppynaruharjoite vaikka joka päivä (koordin./ balanssi / rytmi)

- tasajalka, paikallaan x 30
- tasajalka-välihyppy x 30
- tasajalka, eteenpäin x 30, taaksepäin x 30 (liike)
- tasajalka sivuttain x 30, oikealle/vasemmalle (liike)
- yhdenjalan paikallaan x 30, oikea/vasen
- yhdenjalan sivuttain x 30, oikealle/vasemmalle (liike)
- yhdenjalan 2v – 2o – 2v – 2o x 30 (rytmi)
- 3 tasa – 3 oikea – 3 tasa – 3 vasen – 3 tasa 3 oikea jne.. x 30

Narun pyöritys myös taaksepäin ja liike eteen, keksi itse uusia rytmivaihtoksia.

Hyppyharjoite (2 – 4 sarjaa / 2 min palautus)

- 20 tasajalka
 - 5-loikka
 - 10-oikea+10-vasen
 - 10-loikka
 - 20 luisteluloikka
- palauttava juoksu 15 min

Lihaskestävyys (väh. 2 x viikossa)

- vatsa, tasamaa polvet koukussa x 20
 - etunojapunnerrus x 20
 - selkä, tasamaa vatsallaan x 20 (kädet ja jalat yhtäaikaan)
 - leuanveto
- 3 sarjaa, riittävät palautukset

Extra, pyramidijumppa (voi tehdä missä vaan)

- 3 x 1....6 ja takas 6....1, palautus 20" ja sarjojen väli 2 min.

yhtenäinen liikesarja

- ylöshyppy kulmasta
- etunojapunnerrus
- linkkarit

NOPEAT SUORITUKSET

LEUANVETO "10 LEUKAA"

PALAUTTAVA LIHASHUOLTO 15 MIN. TASAVAUHTIA

VENYTTELY

MUISTA!! KAIKKI PALLOPELIT, SOUTU, UINTI JA MUUT KESÄLEIKIT.....

HAUSKAA KESÄÄ KAIKILLE !