

Loikka/juoksuveto harjoitukset:

HARJOITUS 1.

Loikat + vedot

- Alkulämmittely (lenkki/pallopeli 10-15min, koordinaatio, suunnanmuutokset, venyttely)
- Suoritukset rentoja
- PYRY MAHDOLLISIMMAN NOPEAAN KONTAKTIIN!
- Loikissa merkitse viiva minkä yli päästävä joka kerralla
- palautukset sarjojen välillä 2-3min, toistojen ja vetojen välillä kävelypalautukset

Koordinaatio/keskivartalo lämmittely n. 9m matka, kevyt hölkkä takaisin:

- Polven nosto rintaan, päkiöillä käynti
- Päkiöillä kävelyt
- Kantapää kävelyt
- Pakaravenytys (jalka polven päälle, kyykkyynt)
- Nopea sivulaukka (läpsystä suunnanmuutos)
- Aitakävelyt
- Jalan heilautukset (ristikkäinen jalka, käsi)
- Askelkyykyt (vartalon kierrolla)
- Nopea ristiaskellusjuoksu (läpsystä suunnanmuutos)
- Sivukyykyt
- Mittarimato / Punnerrus asennossa liikkuminen
- Spurtti (läpsystä suunnanmuutos)
- Tähtiliike 6+6

Sarjat: 3-6

Vuoroloikka 10+10

Rytmioloikat x5 + veto 15m. (vasen-oikea-tasa, vasen-oikea-tasa...) joka toinen sarja (vasen-vasen-tasa, oikea-oikea-tasa)

Iskulyöntihyppy x5 (askel taakse hypyn jälkeen)

Kinkat 4:ään (1-1-2-2-3-3-4-4) eli vasemmalla 1, oikealla 1, vasemmalla 2, oikealla 2 jne.

x10 Kyykkyhyppy paikallaan (joka toinen sarja saksaten)

Vedot mäkeen 3x60m (kiihtyvä, 30m jälkeen 80-90%).

Vedot mäkeen 3x30m (90-100%)

HARJOITUS 2.

Loikat + vedot

- Alkulämmittely (lenkki/pallopeli 10-15min, koordinaatio, suunnanmuutokset, venyttely)
- Suoritukset rentoja
- PYRY MAHDOLLISIMMAN NOPEAAN KONTAKTIIN!
- Loikissa merkitse viiva minkä yli päästävä joka kerralla
- palautukset sarjojen välillä 2-3min, toistojen ja vetojen välillä kävelypalautukset

Koordinaatio/keskivartalo lämmittely n. 9m matka, kevyt hölkkä takaisin:

- nopeat kädet/jalat juoksu päkiöillä (lyhyet askeleet)
- polvet rintaan juoksu (lyhyet askeleet)
- kantapää peppuun juoksu (lyhyet askeleet)
- varpaat kattoon juoksu (lyhyet askeleet)
- sivulaukka (kädet mukana)
- takaperinjuoksu
- vuorohyppely
- polvennosto juoksu (eteen-sivulle rytmillä)
- jättiläiskävely
- ristiaskellusjuoksu (kädet sivulla)

Sarjat: 3-6

Vuorohyppely x10+10

Tasaloikat x5 + veto 15m

Luisteluhypyt x10 (pysäytyksellä)

Torjuntahypyt rata x2+2 oikea puoli hypyt + juoksu 3m, 2+2 vasen puoli hypyt + juoksu 3m

Askelkyykky loikat x10

Ins and outs vedot 3x100m (15-20m (90-95%) , 15-20m rennosti (75-80%), 15-20m (90-95%) , 15-20m rennosti (75-80%), (15-20m (90-95%).

Mäkivedot 5x20m (90-100%)

HARJOITUS 3.

Porrasloikat

- Alkulämmittely (lenkki/pallopeli 10-15min, koordinaatio, suunnanmuutokset, venyttely)
- Suoritukset rentoja
- PYRY MAHDOLLISIMMAN NOPEAAN KONTAKTIIN!
- palautukset sarjojen välillä 2-3min, toistojen ja vetojen välillä kävelypalautukset

Sarjat: 3-6

- Tasaloikat x10 (Hyppyissä F-D junnut joka portaalle, vanhemmat C-> joka toiselle)
- Tasaloikat välihypyllä x10
- Tasaloikat pyörimällä x10 (vasen, keski, oikea, keski, vasen...)
- Tasaloikat saksaten x10 (kahdella vikalla sarjalla kädet mukaan)
- Yhden jalan hypyt joka portaalle x10 per jalka
- Tehohypyt tasaloikilla x5 (oma maximi)

Porrasvedot 3x30-60m (noin 150 porrasta).