

NOPEUS- JA NOPEUSVOIMAHARJOITUS KESÄLLÄ 2015

Tämä sisältää kaksi variaatiota. Vähemmän sarjoja toteutuu silloin, kun sen jälkeen on 1 tunnin biitsitreeni. Useampia sarjoja (kauttaviivan jälkeen), kun teet pelkän nopeus-/nopeusvoimaharjoituksen. Toteuta harjoitus joko kuntoradalla, nurmikkoalueella (kuivalla kelillä) tai urheilukentällä.

Alkuverryttely juosten 10 min + muutama avaava dynaaminen liikkuvuusliike (mm. lantio, rintaranka)

- Lähdöt eri asennoista + 10 m spurtti (95 %) + 10 m rennosti lasketellen
- a) istualtaan b) vatsaltaan c) lentopalloilijan valmiusasennon teputuksesta → jos matalat aidat ovat käytettävissä, a:n ja b:n korvaa 3 matalan aidan ylitys + spurtti
- Vauhditon pituus (mittaa) 1 x 4/2 x 4
- Teho + pohjehyppy 1 x 5/ 2 x 5
- Loikat 1 x 5/ 2 x 5 vuoroloikka paikaltaan 1 x 5/ 2 x 5 vuoroloikkaa 2 askeleen vauhdilla
- Linkkarit 2 x 10
- Kuntopallon heitot 1 x 6 x 2 - 3kg/ 2 x 6 x 2 - 3 kg alhaalta eteen + 1 x 5 x 1 kg/ 2 x 5 x 1 kg pään päältä eteen → mittaus jos mahdollista
- Suurpujotteluhypyt (tehokkaat ponnistukset, hyvä tasapaino jokaisessa alastulossa) 1 x 6/ 2 x 6
- Ins and Out: 1 x 20 m (95 %) - 20 m lasketellen - 20 m (95 %) - 20 m (95 %) - 10 m lasketellen → jos ei biitsiä, näitä kaksi sarjaa.

Kaikki palautumiset (sarjojen ja liikkeiden välillä) ovat 2 minuuttia. Suoritustehot, jos ei muuten ole merkattu, maksimaalisia, kuitenkin suoritustekniikka puhtaana säilyttäen.

Kuten tunnettua, näitä harjoituksia voi tehdä helposti 80 % teholla, jos asenne/keskittyminen ei ole kunnossa.

Harjoitusintoa tv. Arska