

HYPPYHARJOITUKSIA RINTEESEEN

Vuoroloikat 4x	12+12	
Tasajalkahyppy 4x joka toinen syvä	12	sarjan jälkeen räjähtävä spurtti mäkeen 30 m
Askelkyykyt 4x	12+12	joka toinen takaperin polvet rintaan hyppy joka kerta heti perään x 6
Kinkat 4x	10+10+10+10	
Luisteluhyppy x2	10+10	polvet rintaan hyppy joka kerta heti perään x 6
Vuorohyppy 4x	12+12	4:n-sarjan jälkeen spurtti ylämäkeen 50m
1-jalan kyykkyhyppy 4x	8+8	sakshyppy heti perään x 10
Juoksuvetoja 8x terävällä lähdöllä + tasaponnistus 2x6 välihyppyllä, polvet rintaan hyppy joka toisen vedon jälkeen		

pesäpallon heittoa vuoronperään molemmilla käsillä 10+10+10+10

HYPPYHARJOITUKSIA RAPPUIHIN

Vuoroloikat (väli 2) 4x	12+12	sakshyppy perään x 10
Tasaj.hp jatkuvana (väli 2) 4x10		heti perään tasahyppy eestaas x10
Askelkyykyt x4	12+12	vuoron perään etu ja takaperin
Kinkat 4x	10+10+10+10	
Tasaloikat jatkuvana (2 eteen 1 taakse) 4x	12	
Yhden jalan kyykkyhyppy 4x8+8		sakshyppy perään x 10
Juoksuvetoja 8x50m		terävällä lähdöllä

pesäpallon heittoa vuoronperään molemmilla käsillä 10+10+10+10