

HARJOITUSOHJELMA 1

Liikkuvuus – Voima – Nopeus (käsi-jalka-koordinaatio)

LÄMMITTELY N. 30 MIN

KOORDINAATIO + JUOKSUT

Kevyt juoksulämpö n. 5 min.

Tee alla olevat juoksut mahdollisimman terävästi (korkea frekvenssi)

2 x 10 m polvennostojuoksu + 10 m juoksu + pysähtyminen valmisuasentoon

- *Käsien ja jalkojen terävä rytmi*
- *Kädet rytmittävät kylkien vieressä*
- *Selkeä polvennosto*
- *Suoraviivainen eteneminen ja katse eteenpäin*
- *Hyvä ryhti*

2 x 10 m pakarajuoksu + 10 m juoksu + pysähtyminen valmisuasentoon

- *Käsien ja jalkojen terävä rytmi*
- *Kädet rytmittävät kylkien vieressä*
- *Polvi tulee hieman eteen, kantapäätä osuu pakaraan, jalan liikkeestä tulee ns. rullaava*
- *Suoraviivainen eteneminen ja katse eteenpäin*
- *Hyvä ryhti*

2 x 10 m x-hyyt liikkeestä + 10 m juoksu + pysähtyminen valmisuasentoon

- *Käsien ja jalkojen terävä rytmi*
- *Jalat yhdessä – kädet housun saumoilla, jalat erillään – kädet taputtaa pään yläpyölellä*
- *Polvi tulee hieman eteen, kantapäätä osuu pakaraan, jalan liikkeestä tulee ns. rullaava*
- *Suoraviivainen eteneminen ja katse eteenpäin*
- *Hyvä ryhti*

2 x 10 m x-hyyt takaperin + 10 m juoksu takaperin + pysähtyminen valmisuasentoon

- *Käsien ja jalkojen terävä rytmi*
- *Jalat yhdessä – kädet housun saumoilla, jalat erillään – kädet taputtaa pään yläpyölellä*
- *Polvi tulee hieman eteen, kantapäätä osuu pakaraan, jalan liikkeestä tulee ns. rullaava*
- *Suoraviivainen eteneminen ja katse eteenpäin*
- *Hyvä ryhti*

2 x 10 m laukat + 10 m juoksu + pysähtyminen valmisuasentoon

- *Kevyt loikka-askel sivuttain*
- *kädet liikkuvat rennosti alhaalta ylös*

2 x 10 m ristijuoksu + 10 m juoksu

- *Nopeat terävät ristiaskeleet*
- *Etupuolelta tulevan jalan polvi nousee kunnolla ylös*

LIKKUVUUS

Ketjuliikkuvuus: <https://www.youtube.com/watch?v=glwiRy0hmew>

VOIMA, ANAEROBINEN & AEROBINEN KESTÄVYYS 30 MIN.

KAHVAKUULAHARJOITUS

Harjoitus tehdään tabata-kuntopiirinä, 20 s. työ – 10 s. lepo suoraan liikkeestä toiseen 2 – 4 kierrosta kierrosten välillä 1-2 min. lepo (esim. vko 1 – 2 kier., vko 2 - 3 kier. jne.). Suoritustempo on maksimaalinen, eli tarkoitus on saada itsestään kaikki irti mitä vain mahdollista!

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1 Kettlebell Clean and Press | https://www.youtube.com/watch?v=uGe_Ta2hc-l |
| 2 Bosu Squat/Squat | https://www.youtube.com/watch?v=OVIFNxCp56c |
| 3 Kettlebell snatch from floor | https://www.youtube.com/watch?v=aTV9vbucMjo |
| 4 Kettlebell Overhead Back lunge | https://www.youtube.com/watch?v=GKxyeervxmY |
| 5 Kettlebell Single leg deadlift | https://www.youtube.com/watch?v=054ea9tBEIA |
| 6 Kettlebell around the world | https://www.youtube.com/watch?v=aQiYRqWYsqQ |
| 7 Kettlebell Russian twist | https://www.youtube.com/watch?v=hd9rJNANXPs |
| 8 Kettlebells Turkish Get Up | https://www.youtube.com/watch?v=SK-L2P56zjU |

ajassa 17:15

NOPEUS

1. LIIKERYTMIT + KÄSIEN LIIKERATA

Tee aina yksi harjoite kävelyपालautuksella, sarjojen välissä 2-3 minuuttia palautumista. Jokainen suoritus maksimaalisella nopeudella.

3 x tikkaat 1 askel/väli + 10 m spurtti + pysähtyminen valmisuasentoon

3 x tikkaat 2 askelta/väli + 10 m spurtti+ pysähtyminen valmisuasentoon

3 x tikkaat sivuttain 2 askelta/väli + 10 m spurtti+ pysähtyminen valmisuasentoon

- *Kantapää kiertää pakaran alta*
- *Jalan pyöreä liikerata*
- *Vapaan jalan sääri ei ojennu liikkaa (heilahtavan jalan säärtä ei nähdä)*
- *Jalka painetaan kuopaisevalla liikkeellä kontaktiin*
- *Tuen aikana ylävartalon asento säilyy*

2. ERITEHOISET (70%, 90%, 100%) JUOKSUT SUORALLA VIIVALLA

Tee aina yksi harjoite kävelyपालautuksella, sarjojen välissä 2-3 minuuttia palautumista. Jokainen suoritus maksimaalisella nopeudella.

2 x 70 % x 50 m

2 x 90 % x 30 m

2 x 100 % x 20 m

- *Kantapää kiertää pakaran alta*
- *Jalan pyöreä liikerata*
- *Vapaan jalan sääri ei ojennu liikkaa (heilahtavan jalan säärtä ei nähdä)*
- *Jalka painetaan kuopaisevalla liikkeellä kontaktiin*
- *Tuen aikana ylävartalon asento säilyy*

LOPPUVERRYTTELY

10 min. rauhallinen hölkkä + venyttelyt