

HARJOITUSOHJELMA 3

HYPPÄÄMINEN / LOIKKAAMINEN / PONNISTAMINEN / ALASTULOT – LIKKUVUUS - VOIMA

Kevyt juoksulämpö n. 5 min.

TOIMINNALLINEN KEHONHALLINTA

- 3 x 10 T-pyörintä
 - Punnerrusasennosta pyörminen vartalon ympäri -paketti tiukkana
- 3 x 10 m kottikärryt etu- ja takaperin

LIKELAAJUDET

- 3 x 20 m kyykkävely avauksella
 - Polvet aukeavat sivuun – askel on mahdollisimman pitkä
- 3 x 10/suunta/jalka askelkyykyt eteen ja taakse paikallaan,
 - <https://www.youtube.com/watch?v=ExT4ORhYahQ>
- 3 x 10 niskaseisonta + avaukset
 - <https://www.youtube.com/watch?v=Jz9203GS60g>
 - Videossa niskaseisonnassa ei ole avauksia, avaukset tarkoittavat, että viet jalat suorana erilleen niin pitkälle kuin pystyt.

VOIMA – TANKOJUMPPA

3 – 4 kierrosta, suoraan liikkeestä toiseen. Tarkka keskittyminen tekniikkaan. Muista! Tärkeintä ei ole kuinka paljon nostat, vaan miten teknisesti puhtaasti ja miten terävästi! Tee mieluummin enemmän toistoja, kuin lisäät vielä painoja!

1. Rinnalleveto + työntö	10	https://www.youtube.com/watch?v=Y4cJYt6Vocw	Räjätävä	Ei saksasta
2. Pystysoutu	20	https://www.youtube.com/watch?v=tTkVXur894k	Nopea	
3. Asellus penkille	10/jalka	https://www.youtube.com/watch?v=l2Vwx49f8Jo	Räjätävä	
4. Kulmasoutu	20	https://www.youtube.com/watch?v=6n7KAWw_BcM	Nopea	
5. Etukyyky	20	https://www.youtube.com/watch?v=1Z_aN_0JGHw	Nopea	
6. Vipunosto eteen	20	https://www.youtube.com/watch?v=gp4cDtMyH8s	Nopea	
7. Aselkyyky	10/jalka	https://www.youtube.com/watch?v=cp95rgnTAK	Nopea	
8. Good Morning	20	https://www.youtube.com/watch?v=ev6G5EMC9Dc	Nopea	

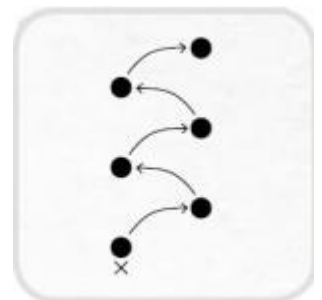
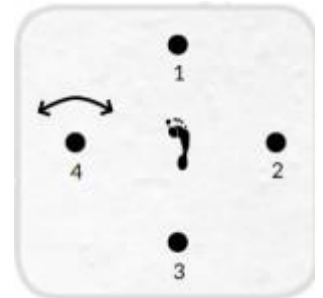
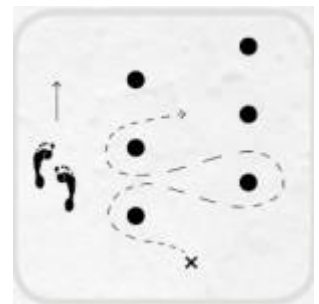
JARRUTUS/PYSÄYTYS/KIIHDYTYS -TEKNIikka

Kaikissa hyppyteknikoissa erityisen tärkeää on, että keskityt koko ajan POLVI – VARVAS linjaan. Polvi ei saa missään nimessä mennä sisään päin! Haltuun tarkoittaa, että jokaisen suorituksen (hypyn) pitää laskeutua hyvään tasapainoiseen asentoon.

- 3 x 20 – 30 s. kyykkypito 90°
- 3 x 10 tasaponnistus, Kantapäät kiertävät pakaran kautta + jarrutus kyykkyy 90°
- 3 x 10 tasaponnistus, Kantapäät kiertävät pakaran kautta + jarrutus kyykkyy 90° + tasaponnistus (vieterihyppy)

YHDEN JALAN HYPPIY (ERI SUUNNAT!)

- 2 x per jalka, yhden jalan tötsäpujottelu varpaat eteenpäin.
- 2 x 5 per jalka, yhden jalan tötsähyppy suoraan, Kantapäät kiertävät pakaran kautta + haltuun
- 3 x per jalka, kompassihyppy yhdellä jalalla
Kantapää kiertää pakaran kautta > haltuun
 - Hyppy: eteen – keskelle
sivuun – keskelle
taakse – keskelle
sivuun keskelle
- luisteluloikat lattiamerkeille > haltuun



NOPEUS

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

Tee aina yksi harjoite kävelypalautuksella, 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 pakarän 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