

ETELÄ-KYMENLAAKSON URHEILUAKATEMIA

Yleisvalmennus Hamina/ Reijo Kauppila & Petri Kotro

Aamuharjoitukset ti, ke klo.8.00-9.15 ja pe 8.00-8.45

Harjoituspaikkana (lähtö harjoitukseen) Haminan liikuntahalli ellei toisin mainita.

Harjoitusohjelma / 5. Jakso 7.4. - 30.5.2026

TEEMANA: *TALOUDELLINEN TEKEMINEN*

VKO 15:

Ti 7.4 Kehonhallinta- & huoltoharjoitus

Ke 8.4 Kuntopallo- & liikkuvuusharjoitus

Pe 10.4 Loikka- & hyppyharjoitus

Huom!

Hyvät jalkineet harjoitukseen!

VKO 16:

Ti 14.4 Aita- & juoksukoordinaatioharjoitus

Ke 15.4 **Harjoitus A**
Submax. juoksuvetoja 3x4x(90,70,50m)
sarjojen välissä 4min aktiivista toimintaa
Ominaisuustestit

Harjoitus ulkona,
lähtö liikuntahallilta!

Pe 17.4

VKO 17:

Ti 21.4 **Harjoitus B**
Nousevalla vauhdilla juoksuvetoja 4x4min:
kevyt, kevyt+,reipas, reipas++/ välissä 4 min palautus + lihashuolto

Harjoitus ulkona,
lähtö liikuntahallilta!

Ke 22.4 Aita- & juoksukoordinaatioharjoitus

Pe 24.4 Nopeuskuntopiiri

VKO 18:

Ti 28.4 Aita-, loikka- & coreharjoitus

Ke 29.4 **Harjoitus C**
5x(200m nopeaa juoksua + 200m reipasta kävelyä) &
5x(100m nopeaa juoksua + 100m reipasta kävelyä)
Kuntopalloharjoitus

Harjoitus ulkona,
lähtö liikuntahallilta!

Pe 1.5

VKO 19:

Ti 5.5 **Harjoitus A**
Aita-, loikka- & coreharjoitus

Harj. ulkona, lähtö liik.hallilta!

Ke 6.5 Loikka- & hyppyharjoitus

Hyvät jalkineet harjoitukseen!

VKO 20:

Ti 12.5 Kehonhallinta-, core- & huoltoharjoitus

Ke 13.5 **Harjoitus B**
Pe 15.5 Nopeuskuntopiiri

Harjoitus Ekamin liikuntasalissa!
Harj. ulkona, lähtö liik.hallilta!

VKO 21:

(Koeviikko 21.5-29.5)
Ti 19.5 **Harjoitus C**
Ke 20.5 Kehonhallinta-, core- & huoltoharjoitus

Harj. ulkona, lähtö liik.hallilta!

VKO 22:

(Koeviikko 21.5-29.5)

Hyvää kesää ja lomaa kaikille!

