

ETELÄ-KYMENLAAKSON URHEILUAKATEMIA / Hamina

Lukuvuosi 2026-27

Aamuharjoitukset Ti, Ke klo.8.00 - 9.15 ja pe 8.00 - 8.45

Yleisvalmennus: Reijo Kauppila & Petri Kotro

Harjoituspaikka: Haminan liikuntahalli ellei toisin mainita.

Harjoitusohjelma / 2. Jakso **7.10.- 4.12.2026**



KESTÄVYYS & YLEISTAITAVUUS

		Varustus & muuta huomioitavaa
VKO 41:		
Ti 6.10	Yleistaitavuus- ja voimaharjoitus	Sisä
Ke 7.10	Kuntopallovoimaharjoitus	Sisä
Pe 9.10	Kehonhallintaharjoitus	Sisä
VKO 42:		
Ti 13.10	Olympiavoittajakiertue Kotkan pääkirjaston auditoriossa. Huom! Linja-autokyyti paikalle lähtee klo 7.40 Pappilansalmen koululta.	
Ke 14.10	Yleistaitavuus- ja voimaharjoitus	Sisä
Pe 16.10	Pito- & kestovoimaharjoitus (Johannes Kläbo & Pernille)	Sisä
VKO 43:	Syysloma	
VKO 44:		
Ti 27.10	Circuit training	Sisä
Ke 28.10	Määräintervalliharjoitus (erimittaisia juoksua aerobisesti)	Ulkoharjoitus!
Pe 30.10	KKK -jumppa (keppi, kehonhallinta ja keskivartalo)	Sisä
VKO 45:		
Ti 3.11	Yleistaitavuusharjoitteita	Sisä
Ke 4.11	Circuit training	Sisä
Pe 6.11	Kehonhallintaharjoitus	Sisä
VKO 46:		
Ti 10.11	Tankotekniikat	Sisä
Ke 11.11	Tankotekniikat	Sisä
Pe 13.11	Pito- & kestovoimaharjoitus (Johannes Kläbo & Pernille)	Sisä
VKO 47:		
Ti 17.11	Circuit training	Sisä
Ke 18.11	Kuntopallovoimaharjoitus	
Pe 20.11	KKK -jumppa (keppi, kehonhallinta ja keskivartalo)	Sisä
VKO 48	Koeviikko (25.11.- 4.12.2026)	
Ti 24.11	KKK -jumppa (keppi, kehonhallinta ja keskivartalo)	Sisä
Ke 25.11	KKK -jumppa (keppi, kehonhallinta ja keskivartalo)	Sisä
VKO 49	Koeviikko	
Ti 1.12	Pito- & kestovoimaharjoitus	Sisä
Ke 2.12	Pito- & kestovoimaharjoitus	Sisä

Teemoina tulevissa jaksoissa:

- 3. Perusvoima & Liikkuvuus*
- 4. Nopeus, Nopeusvoima & Kimmoisuus*
- 5. Vauhtikestävyys & Suoritusrentous*