

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

Kokoontumispaikka: Haminan Liikuntahalli ellei toisin mainita



Harjoitusohjelma / 1. Jakso Ti 18.8 - Ti 6.10.2026

TEEMA: *PERUSKESTÄVYYS & KESTÄVÄ KEHITYS*

Varustus:

VKO 34:

Ti 18.8	EKA:n yht. kauden avaustilaisuus Kotkan pääkirjastolla.	
Ke 19.8	Juoksukoordinaatiot, loikat + ylä- ja keskivartalojumppa	Ulko
Pe 21.8	Pariharjoitteet peruskestävyys tyyliin	Sisä

VKO 35:

Ti 25.8	Aita-harjoitteet, loikat & juoksukoordinaatiot	Ulko
Ke 26.8	Määräintervalleja (5x200m, 5x100m 50%(pal. 100m käv./3min sarjapal.)	Ulko
Pe 28.8	Davenport- jumppa	Sisä

VKO 36:

Ti 1.9	Määräintervalleja (5x200m, 5x100m 50%(pal. 30s/2min sarjapal.)	Ulko
Ke 2.9	Porras-harjoitus	Ulko
Pe 4.9	Circuit training	Sisä

VKO 37:

Ti 8.9	Porras-harjoitus	Ulko
Ke 9.9	Aita-harjoitteet, loikat & juoksukoordinaatio	Ulko
Pe 11.9	Circuit training	Sisä/ Ekamin sali

VKO 38:

(Syksyn YO-kirjoitukset 14 - 30.9.2026)

Ti 15.9	Juoksukoordinaatiot + loikat + spurtit	Ulko, kokoontum. urheiluk.(varalla Ekami)
Ke 16.9	PK-pyramidi+ kuulavoima-harjoitus	Ulko, kokoontum. urheiluk. -"-
Pe 18.9	Davenport- jumppa	Sisä/ Ekamin sali

VKO 39:

(YO-kirjoitukset 14 - 30.9.2026)

Ti 22.9	PK-pyramidi + kuulavoima-harjoitus	Ulko, kokoontum. urheiluk.(varalla Ekami)
Ke 23.9	Porras-harjoitus	Ulko, kokoontum. urheiluk. -"-
Pe 25.9	Pariharjoitteet peruskestävyys tyyliin	Sisä/ Ekamin sali

VKO 40:

(Koeviikko lukiossa 28.9 - 6.10, YO-kirjoitukset 14 - 30.9.2026)

Ti 29.9	Juoksukoordinaatiot + loikat + spurtit	Ulko, kokoontum. urheiluk.(varalla Ekami)
Ke 30.9	Valmentajat koulutuksessa/ Muu ohjelma	

Teemoina tulevissa jaksoissa:

2. Kestävyys & Yleistaitavuus
3. Kehonhallinta & Liikkuvuus
4. Nopeus, Nopeusvoima & Kimmoisuus
5. Vauhtikestävyys & Suoritus-rentous