

ETELÄ-KYMENLAAKSON URHEILUAKATEMIA

Lukuvuosi 2025-26

Yleisvalmennus Hamina/ Reijo Kauppila & Petri Kotro

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

Harjoituspaikka Haminan liikuntahalli ellei toisin mainita. Huom! YO-kirjoitusaika.

Harjoitusohjelma / 4. JAKSO 4.2.-2.4.2026



TEEMANA: *NOPEUS & KIMMOISUUS*

HUOM! Hyvät jalkineet kaikkiin tämän jakson harkkoihin!

VKO 6:		
Ke 4.2	Kontrastivoimaharjoitus & naruhyppely	Liikuntahalli
Pe 6.2	Reaktioharjoitus & liikkuvuus á la Voiman Polku	Pappilansalmen koulun sali
VKO 7:		
Ti 10.2	Hyppy-/loikka-/pikavoimaharjoitus 1	
Ke 11.2	Aita ja reaktioharjoitteita & naruhyppely	
Pe 13.2	Nopeus & Kimmoarjoitus & liikkuvuus á la Voiman Polku	
VKO 8:		
Ti 17.2	Aita ja reaktioharjoitteita & naruhyppely	
Ke 18.2	Hyppy-/loikka-/pikavoimaharjoitus 2	Haminan palloiluhalli
Pe 20.2	Kuntopallo-/kuminauhaharjoitus & liikkuvuus á la Voiman Polku	Liikuntahalli
VKO 9:	HIIHTOLOMA	
VKO 10:		
Ti 3.3	Hyppy-/loikka-/pikavoimaharjoitus 3	Liikuntahalli
Ke 4.3	Juoksukoordinaatiot & lihashuolto	Haminan palloiluhalli
Pe 6.3	Kuntopallo-/kuminauhaharjoitus & liikk. á la Voiman Polku	Pappilansalmen koulu
VKO 11:	YO-KOEVIKKO (10.3-27.3)	
Ti 10.3	Kuntopallo-/kuminauhaharjoitus	Haminan palloiluhalli
Ke 11.3	Hyppy-/loikka-/pikavoimaharjoitus 1	Haminan palloiluhalli
Pe 13.3	Reaktioharjoitteita & liikkuvuus á la Voiman Polku	Pappilansalmen koulu
VKO 12:	YO-KOEVIKKO (10.3-27.3)	
Ti 17.3	Hyppy-/loikka-/pikavoimaharjoitus 2	Haminan palloiluhalli
Ke 18.3	Kuntopallo-/kuminauhaharjoitus	Haminan palloiluhalli
Pe 20.3	Nopeus & Kimmoarjoitus & liikkuvuus á la Voiman Polku	Pappilansalmen koulu
VKO 13:	YO-KOEVIKKO (10.3-27.3) / KOEVIKKO Lukiossa (25.3-2.4)	
Ti 24.3	Nopeusvoimaharjoitus + palauttava kylmävesi/vesihieronta	Uimahalli
Ke 25.3	Voimaa & Reaktioharjoitteita & lihashuolto	Uimahalli
VKO 14:	KOEVIKKO Lukiossa (25.3-2.4)	
Ti 31.3	Voimaa & Reaktioharjoitteita	Liikuntahalli
Ke 1.4	Kuntopallo-/kuminauhaharjoitus	Liikuntahalli

5. jakso: Vauhtikestävyys & Suoritusrentous