

ETELÄ-KYMENLAAKSON URHEILUAKATEMIA / Hamina

Lukuvuosi 2023-24

Aamuharjoitukset Ti, Ke ja Pe klo.8.00 – 9.15

Yleisvalmennus: Reijo Kauppila & Petri Kotro

Kokoontumispaikka: Haminan liikuntahalli ellei toisin mainita.

Harjoitusohjelma / 2. Jakso 3.10-29.11.2023



KESTÄVYYS & YLEISTAITAVUUS

VKO 40: Varustus & muuta huomioitavaa

Ti 3.10 Alkupelit (kehonhallintaa) + keskikeho- & ylävartaloharjoitteita Sisä

Ke 4.10 Kuntopallovoimaharjoitus Sisä

Pe 6.10 Kehonhallinta-rata Sisä

VKO 41: Tankotekniikat & kestovoimaharjoitus Sisä

Ti 10.10 Alkupelit + keskikeho- & ylävartaloharjoitteita Sisä

Ke 11.10 Pito- & kestovoimaharjoitus (Johannes Kläbo & Pernille) Sisä

Pe 13.10

VKO 42: Kuntopallovoimaharjoitus Sisä

Ti 17.10 Määräintervalliharjoitus (erimittaisia juoksuja aerobisesti) Ulko

Ke 18.10 KKK -jumppa (keppi, kehonhallinta ja keskivartalo) Sisä

Pe 20.10

VKO 43: Syysloma

VKO 44: Yleistaitavuusharjoitteita Sisä

Ti 31.11 PK-harjoitus Uiden, Vesijuosten tai Juosten ulkona Uimahalli/ Ulko

Ke 1.11 Uintipyramidi: 50m,100m,150m,200m,150m,100m ja 50m
+ vesijumppa & palauttava kylmävesi

Pe 3.11 Kehonhallinta-rata Sisä

VKO 45: PK-harjoitus Uiden, Vesijuosten tai Juosten ulkona Uimahalli/ Ulko

Ti 7.11 + vesijumppa & palauttava kylmävesi

Ke 8.11 Tankotekniikat & kestovoimaharjoitus Sisä

Pe 10.11 Pito- & kestovoimaharjoitus Sisä

VKO 46: Määräintervalliharjoitus (erimittaisia juoksuja aerobisesti) Ulko

Ti 14.11 Yleistaitavuusharjoitteita Sisä

Ke 15.11 KKK -jumppa (keppi, kehonhallinta ja keskivartalo) Sisä

Pe 17.11

VKO 47: **Koeviikko**

Ti 21.11 Valmentajat koulutuksessa!

Ke 22.11 Alkupelit + keskikeho- & ylävartaloharjoitteita Sisä

VKO 48: **Koeviikko**

Ti 28.11 Pito- & kestovoimaharjoitus (Johannes Kläbo & Pernille)

Ke 29.11 Pito- & kestovoimaharjoitus (Johannes Kläbo & Pernille)

Teemoina tulevissa jaksoissa: 3. Perusvoima & Liikkuvuus

4. Nopeus, Nopeusvoima & Kimmoisuus

5. Vauhtikestävyys & Suoritusrentous