

ETELÄ-KYMENLAAKSON URHEILUAKATEMIA / Hamina

Lukuvuosi 2022-23

Aamuharjoitukset ti, ke ja pe klo.8.00 – 9.15

Yleisvalmennus / Reijo Kauppila & Petri Kotro

Kokoontumispaikka: Haminan Liikuntahalli ellei toisin mainita

Harjoitusohjelma / 1. Jakso Ke 11.8 - Pe 30.9.2022

TEEMA: PERUSKESTÄVYYS & KESTÄVÄ KEHITYS

VKO 32:		Varustus:
Pe 12.8	Lukuvuoden avaus: esittelyt, toimintatavat, tavoitteet yms. Lisäksi kevyt koko kehon jumppa	Sisä
VKO 33:		
Ti 16.8	EKA:n yht. kauden avausluento Xamkin isossa auditoriossa (Pääskysentie 1, Kotka)	
Ke 17.8	Peruskestävyysslenkki + ylä- ja keskivartalojumppa	Ulko
Pe 19.8	Davenport- jumppa	Sisä
VKO 34:		
Ti 23.8	Aitaharjoitteet, loikat & juoksukoordinaatiot	Ulko
Ke 24.8	Määräintervalleja 3x5x100m 50%(palautus 30s/2min sarjapal.)	Ulko
Pe 26.8	Circuit training	Sisä
VKO 35:		
Ti 30.8	Peruskestävyysslenkki + ylä- ja keskivartalojumppa	Ulko
Ke 31.8	Porrasharjoitus	Ulko
Pe 2.9	Aamulenkki	Ulko
VKO 36:		
Ti 6.9	Porrasharjoitus	Ulko
Ke 7.9	Määräintervalleja 5x200m, 5x100m 50%(pal. 30s/2min sarjapal.)	Ulko
Pe 9.9	Davenport- jumppa	Sisä
VKO 37:		
Ti 13.9	Juoksukoordinaatiot + loikat + spurtit	Ulko
Ke 14.9	Peruskestävyysslenkki + kuulavoimaharjoitus	Ulko
Pe 16.9	Lihaskuntokenttätestetit	Sisä
VKO 38:	(Koeviikko lukiossa 22.9 - 30.9)	
Ti 20.9	Peruskestävyysslenkki + kuulavoimaharjoitus	Ulko
Ke 21.9	Juoksukoordinaatiot + loikat + spurtit	Ulko
Pe 23.9	Circuit training	Sisä
VKO 39:	(Koeviikko lukiossa)	
Ti 27.9	Juoksukoordinaatiot + loikat + spurtit	Ulko
Ke 28.9	Peruskestävyysslenkki + kuulavoimaharjoitus	Ulko
Pe 30.9	Davenport- jumppa	Sisä

*Teemoina tulevissa jaksoissa: 2. Kestävyys & Yleistaitavuus
3. Perusvoima & Liikkuvuus
4. Nopeus, Nopeusvoima & Kimmoisuus
5. Vauhtikestävyys & Suoritusrentous*