

ETELÄ-KYMENLAAKSON URHEILUAKATEMIA / Hamina

Lukuvuosi 2021-22

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 1.10.2021

TEEMA: *PERUSKESTÄVYYS & KESTÄVÄ KEHITYS*

VKO 32:		Varustus:
Pe 13.8	Lukuvuoden avaus: esittelyt, toimintatavat, tavoitteet yms. Lisäksi kevyt keskivartalojumppa	Sisä
VKO 33:		
Ti 17.8	EKA:n yhteinen kauden avaus Teams-ympäristössä. Linkki tapahtumaan katso Gmail.	
Ke 18.8	Peruskestävyysslenkki + ylä- ja keskivartalojumppa	Ulko
Pe 20.8	Davenport- jumppa	Sisä
VKO 34:		
Ti 24.8	Aitaharjoitteet, loikat & juoksukoordinaatiot	Ulko
Ke 25.8	Määräintervalleja 3x5x100m 50%(palautus 30s/2min sarjapal.)	Ulko
Pe 27.8	Circuit training	Sisä
VKO 35:		
Ti 31.8	Porrasharjoitus	Ulko
Ke 1.9	Peruskestävyysslenkki + ylä- ja keskivartalojumppa	Ulko
Pe 3.9	Aamulenkki	Ulko
VKO 36:		
Ti 7.9	Määräintervalleja 5x200m, 5x100m 50%(palautus 30s/2min sarjapal.)	Ulko
Ke 8.9	Porrasharjoitus	Ulko
Pe 10.9	Davenport- jumppa	Sisä
VKO 37:		
Ti 14.9	Juoksukoordinaatiot + loikat + spurtit	Ulko
Ke 15.9	Peruskestävyysslenkki + kuulavoimaharjoitus	Ulko
Pe 17.9	Lihaskuntokenttätestit	Sisä
VKO 38:	(Koeviikko lukiossa 23.9 - 1.10)	
Ti 21.9	Peruskestävyysslenkki + kuulavoimaharjoitus	Ulko
Ke 22.9	Juoksukoordinaatiot + loikat + spurtit	Ulko
Pe 24.9	Circuit training	Sisä
VKO 39:	(Koeviikko lukiossa -1.10)	
Ti 28.9	Juoksukoordinaatiot + loikat + spurtit	Ulko
Ke 29.9	Peruskestävyysslenkki + kuulavoimaharjoitus	Ulko

Teemoina tulevissa jaksoissa:

- 2. Kestävyys & Yleistaitavuus*
- 3. Perusvoima & Liikkuvuus*
- 4. Nopeus, Nopeusvoima & Kimmoisuus*

5. Vauhtikestävyys & Suoritusrentous