

# ETELÄ-KYMENLAAKSON URHEILUAKATEMIA / Hamina

Lukuvuosi 2020-21

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 12.8 - Pe 2.10.2020**

**TEEMA: PERUSKESTÄVYYS & KESTÄVÄ KEHITYS**

VKO 33:

Pe 14.8 Akatemia-aloitusinfo Haminan lukion monitoimitilassa klo 8.00

VKO 34:

Ti 18.8 Peruskestävyysslenkki + ylä- ja keskivartalojumppa

Ke 19.8 Aitaharjoitteet, loikat & spurtit

Pe 21.8

Varustus:

Ulko

Ulko

Sisä

VKO 35:

Ti 25.8 Porrasharjoitus

Ke 26.8 Määräintervalleja 3x5x100m 50%(palautus 30s/2min sarjapal.)

Pe 28.8 Aamulenkki

Ulko

Ulko

Ulko

VKO 36:

Ti 1.9 Aitaharjoitteet, loikat & spurtit

Ke 2.9 Peruskestävyysslenkki + ylä- ja keskivartalojumppa

Pe 4.9 Circuit training

Ulko

Ulko

Sisä

VKO 37:

Ti 8.9 Määräintervalleja 5x200m, 5x100m 50%(palautus 30s/2min sarjapal.)

Ke 9.9 Porrasharjoitus

Pe 11.9 Davenport jumppa

Ulko

Ulko

Sisä

VKO 38:

Ti 15.9 Juoksukoordinaatiot + loikat + spurtit

Ke 16.9 Peruskestävyysslenkki + kuulavoimaharjoitus

Pe 18.9 Lihaskuntokenttätestetit

Ulko

Ulko

Sisä

VKO 39

(Koeviikko lukiossa 24.9 - 2.10)

Ti 22.9 Peruskestävyysslenkki + kuulavoimaharjoitus

Ke 23.9 Juoksukoordinaatiot + loikat + spurtit

Pe 25.9 Circuit training

Ulko

Ulko

Sisä

VKO 40

(Koeviikko lukiossa -2.10)

Ti 29.9 Juoksukoordinaatiot + loikat + spurtit

Ke 30.9 Peruskestävyysslenkki + kuulavoimaharjoitus

Ulko

Ulko

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