

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 / 2. Jakso 3.10. – 29.11.2022



TEEMANA: KESTÄVYYS & YLEISTAITAVUUS

VKO 40:		Varustus & muuta huomioitavaa
Ti 4.10	Jakson aloituspelit + keskikeho- & ylävartaloharjoitteita	Sisä
Ke 5.10	Kuntopallovoimaharjoitus	Sisä
Pe 7.10	Kehonhallinta-rata	Sisä
VKO 41:		
Ti 11.10	Tankotekniikat & kestoimaharjoitus	Sisä
Ke 12.10	Alkupelit + keskikeho- & ylävartaloharjoitteita	Sisä
Pe 14.10	Pito- & kestoimaharjoitus /Johannes Kläbo & Pernille	Sisä
VKO 42:		
Ti 18.10	Kuntopallovoimaharjoitus	Sisä
Ke 19.10	Määräintervalliharjoitus (erimittaisia juoksua aerobisesti)	Ulko
Pe 21.11	KKK -jumppa (keppi, kehonhallinta ja keskivartalo)	Sisä
VKO 43:		
Syysloma		
VKO 44:		
Ti 1.11	Yleistaitavuusharjoitteita	Sisä
Ke 2.11	PK-harjoitus Uiden, Vesijuosten tai Juosten ulkona + vesijumppa & palauttava kylmävesi	Uimahalli/ Ulko
Pe 4.11	Kehonhallinta-rata	Sisä
VKO 45:		
Ti 8.11	PK-harjoitus Uiden, Vesijuosten tai Juosten ulkona + vesijumppa & palauttava kylmävesi	Uimahalli/ Ulko
Ke 10.11	Tankotekniikat & kestoimaharjoitus	Sisä
Pe 11.11	Pito- & kestoimaharjoitus	Sisä
VKO 46:		
Ti 15.11	Määräintervalliharjoitus (erimittaisia juoksua aerobisesti)	Ulko
Ke 16.11	Yleistaitavuusharjoitteita	Sisä
Pe 18.11	KKK -jumppa (keppi, kehonhallinta ja keskivartalo)	Sisä
VKO 47		
Koeviikko		
Ti 22.11	Yleistaitavuusharjoitteita	Sisä
Ke 23.11	Valmentajat koulutuksessa!	

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

