

ETELÄ-KYMENLAAKSON URHEILUAKATEMIA / Hamina

Lukuvuosi 2022-23

Yleisvalmennus / Reijo Kauppila & Petri Kotro

Aamuharjoitukset ti, ke ja pe klo.8.00 – 9.15

Kokoontumispaikka: Haminan liikuntahalli ellei toisin mainita.

Harjoitusohjelma / 3. Jakso 30.11.2022 – 6.2.2023

Focus PERUSVOIMASSA & LIIKKUVUUDESSA

Varustus

VKO 48:
Ke 30.11 Perusvoimaharjoitus
Pe 2.12 Kontrastivoimaharjoitus & Dynamic stretching

VKO 49:
Ti 6.12 ITSENÄISYYSPÄIVÄ
Ke 7.12 Kuntopalloaktiivointiharjoitus & liikkuvuus
Pe 9.12 Perusvoimakuntopiiri

VKO 50:
Ti 13.12 Loikat & Aidat & Dynamic stretching
Ke 14.12 Perusvoimaharjoitus & Liikkuvuus
Pe 16.12 Kontrastivoimaharjoitus

VKO 51:
Ti 20.12 Kuntopalloaktiivointiharjoitus & Liikkuvuus
Ke 21.12 Loikat & Aidat & Dynamic stretching

JOULULOMA

VKO 2:
Ti 10.1 Perusvoimaharjoitus & Liikkuvuus
Ke 11.1 Loikat & Aidat & Dynamic stretching
Pe 13.1 Kontrastivoimaharjoitus & Dynamic stretching

VKO 3:
Ti 17.1 Telinevoimistelu & muuta mukavaa
Ke 18.1 Kuntopallovoimaharjoitus & Dynamic stretching
Pe 20.1 Perusvoimaharjoitus

VKO 4:
(Koeviikko 27.1. – 6.2.2023)
Ti 24.1 Kuntopalloaktiivointiharjoitus & Liikkuvuus
Ke 25.1 Telinevoimistelu & muuta mukavaa
Pe 27.1 KKK- jumppa & Dynamic stretching

VKO 5:
(Koeviikko 27.1. – 6.2.2023)
Ti 31.1 Telinevoimistelu & muuta mukavaa
Ke 1.2 Kuntopallovoimaharjoitus & Dynamic stretching
Pe 3.2 Perusvoimaharjoitus



Sisä/Huom kengät!

Sisä

Sisä

Sisä

Sisä



Sisä
Sisä/Huom kengät!

Sisä

Sisä

Sisä

Sisä

... ja Teemoina myöhemmin keväällä:

4. Nopeus, Nopeusvoima & Kimmoisuus

5. Vauhtikestävyys & Suoritusrentous

