

ETELÄ-KYMENLAAKSON URHEILUAKATEMIA

Lukuvuosi 2022-23

Yleisvalmennus Hamina/ Reijo Kauppila & Petri Kotro

Aamuharjoitukset ti, ke ja pe klo.8.00 – 9.15

Harjoituspaikka Haminan liikuntahalli ellei toisin mainita. Huom! YO-kirjoitusaika.

Harjoitusohjelma / 4.JAKSO tiistai 7.2. – torstai 6.4.2022

TEEMANA: *NOPEUS & KIMMOISUUS & HYVÄ VERYTTELY/PALAUTUS*

VKO 6:		
Ti 7.2	Hyppy-/loikka-/pikavoimaharjoitus 1	Huom!
Ke 8.2	Nopeus & Kimokuntopiiri	Hyvät jalkineet!
Pe 10.2	Kuntopallo-/kuminauhaharjoitus	
VKO 7:		
Ti 14.2	Aita ja reaktioharjoitteita	
Ke 15.2	Hyppy-/loikka-/pikavoimaharjoitus 2	Hyvät jalkineet!
Pe 17.2	Nopeus & Kimokuntopiiri	
VKO 8:		
Ti 21.2	Hyppy-/loikka-/pikavoimaharjoitus 3	Hyvät jalkineet!
Ke 22.2	Juoksukoordinaatiot & lihashuolto	
Pe 24.2	Nopeus & Kimokuntopiiri	
VKO 9:	HIIHTOLOMA	
VKO 10:		
Ti 7.3	Kuntopallo-/kuminauhaharjoitus	
Ke 8.3	Hyppy-/loikka-/pikavoimaharjoitus 1	Hyvät jalkineet!
Pe 10.3	Reaktioharjoitteita & Dynaminen liikkuvuus	
VKO 11:	YO-KOEVIKKO	
Ti 14.3	Hyppy-/loikka-/pikavoimaharjoitus 2	Hyvät jalkineet!/Ekami
Ke 15.3	Nopeusvoimaharjoitus + palauttava kylmävesi/vesihieronta	Uimahalli
Pe 17.3	Aamulenkki & Dynaminen liikkuvuus	Ekami
VKO 12:	YO-KOEVIKKO	
Ti 21.3	Nopeusvoimaharjoitus + palauttava kylmävesi/vesihieronta	Uimahalli
Ke 22.3	Hyppy-/loikka-/pikavoimaharjoitus 3	Ekami
Pe 24.3	Nopeus & Kimokuntopiiri	Ekami
VKO 13:	YO-KOEVIKKO/ KOEVIKKO	
Ti 28.3	Voimaa & Reaktioharjoitteita	Ekami
Ke 29.3	Nopeusvoimaharjoitus + palauttava kylmävesi/vesihieronta	Uimahalli
Pe 31.3	Kuntopallovoimaharjoitus	
VKO 14:	KOEVIKKO	
Ti 4.4	Peruskestävyysslenkki + lihashuolto	
Ke 5.4	Juoksukoordinaatiot & loikat + lihashuolto	

5. jakso: Vauhtikestävyys & Suoritusrentous