

# ETELÄ-KYMENLAAKSON URHEILUAKATEMIA / Hamina

Lukukausi 2018-2019

Yleisvalmennus / Reijo Kauppila & Petri Kotro

Aamuharjoitukset ti, ke ja pe klo.8.00 – 9.15

Kokoontumispaikka: Ti ja ke Ekamin liikuntasali ellei toisin mainita, pe Haminan liikunthalli

## Harjoitusohjelma / 3. Jakso 30.11.2018 - 6.02.2019

### TEEMANA: PERUSVOIMA & LIIKKUVUUS

		Varustus
VKO 48: Pe 30.11	Juoksukuntopiiri	Sisä
VKO 49: Ti 4.12 Ke 5.12 Pe 7.12	Kuntopallovoima & Liikkuvuus & Dynamic stretching Loikat & Aidat & Dynamic stretching Perusvoimakuntopiiri	Sisä Sisä Sisä
VKO 50: Ti 11.12 Ke 12.12 Pe 14.12	Perusvoimaharjoitus uimahallilla & Uinti Kuntopallovoima & Liikkuvuus & Dynamic stretching KKK-jumppa	Uimahalli Sisä Sisä
VKO 51: Ti 18.12 Ke 19.12	Loikat & Aidat & Dynamic stretching Perusvoimaharjoitus uimahallilla & Uinti	Sisä Uimahalli

### JOULULOMA

VKO 2: Ti 8.1 Ke 9.1 Pe 11.1	Perusvoimaharjoitus uimahallilla & Uinti Loikat & Aidat & Dynamic stretching Perusvoimakuntopiiri	Uimahalli Sisä Sisä
VKO 3: Ti 15.1 Ke 16.1 Pe 18.1	Telinevoimistelu & muuta mukavaa Perusvoimaharjoitus uimahallilla & Uinti KKK- jumppa	Sisä Uimahalli Sisä
VKO 4: Ti 22.1 Ke 23.1 Pe 27.1	Kuntopallovoimaharjoitus Pelit & Liikkuvuus & Dynamic stretching Aamulenkki	Sisä Sisä Ulko
VKO 5: Ti 29.1 Ke 30.1 Pe 1.2	(Koeviikko) Kaikkilla 8u lk:n oppilailla harjoitus Ekamilla! Kaikkilla 9u lk:n oppilailla harjoitus Ekamilla! Perusvoimakuntopiiri	Sisä Sisä Sisä
VKO 6: Ti 5.2 Ke 6.2	(Koeviikko) Kaikkilla 8u lk:n oppilailla harjoitus Ekamilla! Kaikkilla 9u lk:n oppilailla harjoitus Ekamilla!	Sisä Sisä

**Teemoina jatkossa:** 4. Nopeus, Nopeusvoima & Kimmoisuus  
5. Vauhtikestävyys & Suoritusrentous