

ETELÄ-KYMENLAAKSON URHEILUAKATEMIA / Hamina

Lukuvuosi 2018-2019

Aamuharjoitukset ti, ke ja pe klo.8.00 – 9.15

Yleisvalmennus / Reijo Kauppila & Petri Kotro

Kokoontumispaikka: Ekamin liikuntasali ellei toisin mainita

Harjoitusohjelma / 1. Jakso Ti 14.8 - Ke 3.10.2018

TEEMA: PERUSKESTÄVYYS & KESTÄVÄ KEHITYS

VKO 33:		Varustus:
Ti 14.8	Akatemiainfo Kotkassa (Bussi Ham.lukiolta klo7.45)	Xamk
Ke 15.8	”Moniottelu” YU-kentällä	Ulko
Pe 17.8	Akatemian Haminainfo / Toiminnallisia pariharjoitteita	Sisä (Ekami)
VKO 34:		
Ti 21.8	Peruskestävyysslenkki + ylä- ja keskivartalojumppa	Ulko
Ke 22.8	Aitaharjoitteita, loikkia & spurtteja.	Ulko
Pe 24.8	Toiminnallisia pariharjoitteita	Sisä
VKO 35:		
Ti 28.8	Porrasjumppa	Ulko
Ke 29.8	Määräintervalleja 3x5x100m 50%(palautus 30s/2min sarjapal.)	Ulko
Pe 31.8	Aamulenkki	Ulko
VKO 36:		
Ti 4.9	Aitaharjoitteita, loikkia & spurtteja.	Ulko
Ke 5.9	Peruskestävyysslenkki + ylä- ja keskivartalojumppa	Ulko
Pe 7.9	Circuit training	Sisä
VKO 37:		
Ti 11.9	Määräintervalleja 3x5x100m 50%(palautus 30s/2min sarjapal.)	Ulko
Ke 12.9	Porrasjumppa	Ulko
Pe 14.9	Davenport jumppa	Sisä
VKO 38:		
Ti 18.9	Juoksukoordinaatiot + loikat	Ulko
Ke 19.9	Peruskestävyysslenkki + kuulavoimaharjoitus	Ulko
Pe 21.9	Lihaskuntokenttätestetit	Sisä
VKO 39	(Koeviikko lukiossa 25.9 - 3.10)	
Ti 25.9	Peruskestävyysslenkki + kuulavoimaharjoitus	Ulko
Ke 26.9	Juoksukoordinaatiot + loikat	Ulko
Pe 28.9	Circuit training	Sisä
VKO 40	(Koeviikko lukiossa -3.10)	
Ti 2.10	Määräintervalleja 3x5x100m 50%(palautus 30s/2min sarjapal.)8lk	Ulko
Ke 3.10	Määräintervalleja 3x5x100m 50%(palautus 30s/2min sarjapal.)9lk	Ulko

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