

# ETELÄ-KYMENLAAKSON URHEILUAKATEMIA / Hamina

Lukuvuosi 2017-2018

Aamuharjoitukset ti, ke klo.8.00 – 9.30 ja pe klo.8.00 - 8.45

**Yleisvalmennus** / Reijo Kauppila & Petri Kotro

Kokoontumispaikka: Ekamin liikuntasali ellei toisin mainita



## Harjoitusohjelma / 1. Jakso Ti 15.8 - Ma 2.10.2017

### TEEMA: *PERUSKESTÄVYYS & KESTÄVÄ KEHITYS*

#### VKO 33:

Ti 15.8 Akatemiainfo Kotkassa (Bussi Ham.lukiolta klo7.45)

Ke 16.8 ”Moniottelu” YU-kentällä

Pe 18.8 Akatemian Haminainfo /  
Toiminnallisia pariharjoitteita

#### Varustus:

Xamk

Ulko

Sisä (Ekami)

#### VKO 34:

Ti 22.8 Peruskestävyysslenkki + ylä- ja keskivartalojumppa

Ke 23.8 Aitaharjoitteita, loikkia & spurtteja.

Pe 25.8 Toiminnallisia pariharjoitteita

Ulko

Ulko

Sisä

#### VKO 35:

Ti 29.8 Porrasjumppa

Ke 30.8 Määräintervalleja 3x5x100m 50%(palautus 30s/2min sarjapal.)

Pe 1.9 Davenport jumppa

Ulko

Ulko

Sisä

#### VKO 36:

Ti 5.9 Aitaharjoitteita, loikkia & spurtteja.

Ke 6.9 Peruskestävyysslenkki + ylä- ja keskivartalojumppa

Pe 8.9 Circuit training

Ulko

Ulko

Sisä

#### VKO 37:

Ti 12.9 Määräintervalleja 3x5x100m 50%(palautus 30s/2min sarjapal.)

Ke 13.9 Porrasjumppa

Pe 15.9 Davenport jumppa

Ulko

Ulko

Sisä

#### VKO 38: (Koeviikko lukiossa to 21.9 -)

Ti 19.9 Juoksukoordinaatiot + loikat

Ke 20.9 Peruskestävyysslenkki + kuulavoimaharjoitus

Pe 22.9 Lihaskuntokenttätestetit

Ulko

Ulko

Sisä

#### VKO 39 (- Koeviikko lukiossa 2.10)

Ti 26.9 Peruskestävyysslenkki + kuulavoimaharjoitus

Ke 27.9 Juoksukoordinaatiot + loikat

Pe 29.9 Circuit training

Ulko

Ulko

Sisä

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