

# ETELÄ-KYMENLAAKSON URHEILUAKATEMIA / Hamina

Lukukausi 2017-2018

Yleisvalmennus / Reijo Kauppila & Petri Kotro

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

Kokoontumispaikka: Ekamin liikuntasali ellei toisin mainita

**Harjoitusohjelma / 3. Jakso 30.11.2017 - 7.02.2018**

## **TEEMANA: PERUSVOIMA & LIIKKUVUUS**

		<b>Varustus</b>
VKO 48:		
Pe 1.12	Juoksukuntopiiri	Sisä
VKO 49:		
Ti 5.12	Loikkaharjoitus & Liikkuvuus	Sisä
<b>Ke 6.12</b>	<b>Suomi 100 v. Juhlapäivä!</b>	
Pe 8.12	Jumppa	Sisä
VKO 50:		
Ti 12.12	Perusvoimaharjoitus uimahallilla & Uinti	Uimahalli
Ke 13.12	Kuntopallovoima & Liikkuvuus & Dynamic stretching	Sisä
Pe 15.12	KKK-jumppa	Sisä
VKO 51:		
Ti 19.12	Loikat & Aidat & Dynamic stretching	Sisä
Ke 20.12	Perusvoimaharjoitus uimahallilla & Uinti	Uimahalli

## **JOULULOMA**

VKO 1:		
Pe 5.1	Juoksukuntopiiri	Sisä
VKO 2:		
Ti 10.1	Perusvoimaharjoitus uimahallilla & Uinti	Uimahalli
Ke 11.1	Loikat & Aidat & Dynamic stretching	Sisä
Pe 13.1	Perusvoimakuntopiiri	Sisä
VKO 3:		
Ti 17.1	Telinevoimistelu & muuta mukavaa	Sisä
Ke 18.1	Perusvoimaharjoitus uimahallilla & Uinti	Uimahalli
Pe 20.1	KKK- jumppa	Sisä
VKO 4:		
Ti 24.1	Kuntopallovoimaharjoitus	Sisä
Ke 25.1	Pelit & Liikkuvuus & Dynamic stretching	Sisä
Pe 27.1	Aamulenkki	Ulko
VKO 5:	(Koeviikko)	
Ti 31.1	Ari Turusen harjoitus	Sisä
Ke 1.2	Ari Turusen harjoitus	Sisä
Pe 3.2	Perusvoimakuntopiiri	Sisä
VKO 6:	(Koeviikko)	
Ti 7.2	Ari Turusen harjoitus	Sisä
	<b>Teemoina jatkossa:</b>	
	4. Nopeus, Nopeusvoima & Kimmoisuus	
	5. Vauhtikestävyys & Suoritusrentous	