

ETELÄ-KYMENLAAKSON URHEILUAKATEMIA

Yleisvalmennus Hamina/ Reijo Kauppila & Petri Kotro
Aamuharjoitukset ti, ke klo.8.00 – 9.30 ja pe klo.8.00 - 8.45
Harjoitusohjelma / 4.JAKSO To 08.02. - Ti 10.04.2018



TEEMANA: *NOPEUS & KIMMOISUUS*

VKO 6:		Paikka:
Pe 9.2	Nopeus & Kimokuntopiiri (YO-kuuntelut)	Ekami
VKO 7:		
Ti 13.2	Hyppy-/loikka-/pikavoimaharjoitus 1	Ekami
Ke 14.2	Aita ja reaktioharjoitteita	Ekami
Pe 16.2	Dynaminen liikkuvuus (Vanhojentanssit)	Ekami
VKO 8:		
Ti 20.2	Hyppy-/loikka-/pikavoimaharjoitus 2	Ekami
Ke 21.2	Kuntopallovoimaharjoitus	Ekami
Pe 23.2	Nopeus & Kimokuntopiiri	Ekami
VKO 9:	IIIHTOLOMA	
VKO 10:		
Ti 6.3	Kuntopallo-/kuminauhaharjoitus	Ekami
Ke 7.3	Hyppy-/loikka-/pikavoimaharjoitus 1	Ekami
Pe 9.3	Reaktioharjoitteita	Ekami
VKO 11:	<i>YO-KOEVIKKO(ma,ke,pe)</i>	
Ti 13.3	Hyppy-/loikka-/pikavoimaharjoitus 2	Uimahalli
Ke 14.3	Nopeusvoimaharjoitus + uinti	Ekami
Pe 16.3	Aamulenkki	Ekami
VKO 12:	<i>YO-KOEVIKKO(ma,ke,pe)</i>	
Ti 20.3	Nopeusvoimaharjoitus + uinti	Uimahalli
Ke 21.3	Hyppy-/loikka-/pikavoimaharjoitus 3	Ekami
Pe 23.3	Nopeus & Kimokuntopiiri	Ekami
VKO 13:	<i>YO-KOEVIKKO (ma,ke) , KOEVIKKO alkaa To</i>	
Ti 27.3	Kuntopallovoimaharjoitus	Ekami
Ke 28.3	Nopeusvoimaharjoitus + uinti	Uimahalli
Pe 30.3	Reaktioharjoitteita	Ekami
VKO 14:	<i>KOEVIKKO</i>	
Ti 3.4	Peruskestävyysslenkki + lihahuolto	Lähtö Ekamilta
Ke 4.4	Juoksukoordinaatiot & loikat + lihahuolto	Ekami
Pe 6.4	Aamulenkki	Ekami
VKO 15:	<i>KOEVIKKO loppuu Ti</i>	
Ti 10.4	Nopeusvoimaharjoitus + uinti	Uimahalli

5. jakso: Vauhtikestävyys & Suoritusrentous