

# 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 / 5. Jakso 11.04. - 2.06.2018

### TEEMANA: *TALOUDELLINEN TEKEMINEN & VAUHTIKESTÄVYYS*

VKO 15:		Varustus / paikka:
Ke 12.4	<b>Harjoitus A</b> (Submax. juoksuvetoja 3x4x(90,70,50m, sarjojen välissä 4min aktiivista toimintaa)	Juoksuvarust.lähtö <b>Ekami</b>
Pe 13.4	Kehonhallintaharjoitteita	<b>Ekami</b>
VKO 16:		
Ti 17.4	<b>Harjoitus B</b> (4min hidasta, 4min kevyttä,4min reipasta, 4min reipas++, välissä 4 min palautus)	Juoksuvar.lähtö <b>Ekami</b>
Ke 18.4	Korttelisuunnistus + lihashuolto	Juoksuvar.lähtö <b>Ekami</b>
Pe 20.4	Ominaisuustestit I (vatsa, kuntop.,venytykset & leuka)	<b>Ekami</b>
VKO 17:		
Ti 24.4	Aitaharjoitus + juoksukoordinaatioita	<b>Ekami</b>
Ke 25.4	<b>Harjoitus C</b> ( 40min-1h juoksulenkki, loppuosa lenkistä hiukan nopeammalla tempolla)+ lihashuolto altaassa	Juoksuv.lähtö <b>Uimahalli</b>
Pe 27.4	Ominaisuustestit II (vauhditon pit.& 5-loikka urheiluk.)	Juoksuv.lähtö <b>Ekami</b>
VKO 18:		
Ke 2.5	Loikka- & hyppelyharjoitus	<b>Ekami</b>
Pe 4.5	Kuntopalloharjoitus	<b>Ekami</b>
VKO 19:		
Ti 8.5	<b>Harjoitus A</b>	Juoksuv.,lähtö <b>Ekami</b>
Ke 9.5	Aita-/juoksukoordinaatioharjoitus	<b>Ekami</b>
Pe 11.5	Nopeuskuntpiiri	<b>Ekami</b>
VKO 20:		
Ti 15.5	Aita-, juoksukoordinaatio- & hyppelyharjoitus	<b>Ekami</b>
Ke 16.5	<b>Harjoitus B</b>	Juoksuv., lähtö <b>Ekami</b>
Pe 18.5	Kuntopalloharjoitus	<b>Ekami</b>
VKO 21:	(Koeviikko 23.5-2.6)	
Ti 22.5	<b>Harjoitus C</b>	Juoksuv.,lähtö <b>Uimahalli</b>
Ke 23.5	Kehonhallintaharjoitteita	<b>Ekami</b>
Pe 25.5	Nopeuskuntpiiri	<b>Ekami</b>
VKO 22:	(Koeviikko)	
Ti 29.5	<b>Harjoitus A</b>	Juoksuv.,lähtö <b>Ekami</b>
Ke 30.5	Kauden päätös	<b>Ekami</b>

**Kiitos lukuvuoden harjoituskaudesta ja oikein hyvää kesää kaikille!**