

ETELÄ-KYMENLAAKSON URHEILUAKATEMIA / Hamina

Lukuvuosi 2025-26

Aamuharjoitukset ti, ke klo.8.00 – 9.15 ja pe 8.00 - 8.45

Yleisvalmennus / Reijo Kauppila & Petri Kotro

Kokoontumispaikka: Haminan Liikuntahalli ellei toisin mainita

Harjoitusohjelma / 1. Jakso To 7.8 - Ma 29.9.2025

TEEMA: PERUSKESTÄVYYS & KESTÄVÄ KEHITYS

Varustus:

VKO 33:

Ti 12.8 EKA:n yht. kauden avaustilaisuus Kotkan pääkirjastolla.

Ke 13.8 Peruskestävyysslenkki + ylä- ja keskivartalojumppa

Ulko

Pe 15.8 Pariharjoitteet peruskestävyys tyyliin

Sisä

VKO 34:

Ti 19.8 Aita-harjoitteet, loikat & juoksukoordinaatiot

Ulko

Ke 20.8 Määräintervalleja (5x200m, 5x100m 50%(pal. 30s/2min sarjapal.)

Ulko

Pe 22.8 Davenport- jumppa

Sisä

VKO 35:

Ti 26.8 Määräintervalleja (5x200m, 5x100m 50%(pal. 30s/2min sarjapal.)

Ulko

Ke 27.8 Porras-harjoitus

Ulko

Pe 29.9 Circuit training

Sisä

VKO 36:

Ti 2.9 Porras-harjoitus

Ulko

Ke 3.9 Aita-harjoitteet, loikat & juoksukoordinaatio

Ulko

Pe 5.9 Circuit training

Sisä

VKO 37:

Ti 9.9 Juoksukoordinaatiot + loikat + spurtit

Ulko

Ke 10.9 PK-pyramidi+ kuulavoima-harjoitus

Ulko

Pe 12.9 Davenport- jumppa

Sisä, Uimahallin yläsali

VKO 38:

(Koeviikko lukiossa 19-29.9, YO-kirjoitukset 15.9-1.10)

Ti 16.9 PK-pyramidi + kuulavoima-harjoitus

Ulko, kokoontuminen urheilukentällä

Ke 17.9 Porras-harjoitus

Ulko, kokoontuminen urheilukentällä

VKO 39:

(Koeviikko lukiossa)

Ti 23.9 Juoksukoordinaatiot + loikat + spurtit

Ulko, kokoontuminen urheilukentällä

Ke 24.9 Juoksukoordinaatiot + loikat + spurtit

Ulko, kokoontuminen urheilukentällä

Teemoina tulevissa jaksoissa:

- 2. Kestävyys & Yleistaitavuus*
- 3. Kehonhallinta & Liikkuvuus*
- 4. Nopeus, Nopeusvoima & Kimmoisuus*
- 5. Vauhtikestävyys & Suoritus-rentous*