

Omatoiminen jakson ohje tavoitteellisille liikkujille (Lukko C2 kesä 2019)

Pyri tekemään joka viikko 1-2 nopeusharjoitusta(kuntopiirillä), 1 juoksukestävyysharjoitus, 2-3 peruskestävyysharjoitusta(lenkki/peli) sekä liikkuvuusharjoitteita aina, kun mahdollista.

Liikkuvuus 30 min (vaikka joka päivä ;))

Alla muutamia hyviä esimerkkejä. Aktiivinen liikkuvuusharjoitus

<https://www.youtube.com/watch?v=Z3kpBE4fOS8>

Dynaaminen liikkuvuusharjoitus

<https://www.youtube.com/watch?v=J6617SOtea4>

Keppijumppa

<https://www.youtube.com/watch?v=2z1I6-ksEHc>

Nopeuskestävyys+kuntopiiri

- Lämmittely (esim. kevyt hölkkä)10min
- 2*5*200m palautus 90s sarjapalautus 6min
- Kuntopiiri: 8 liikettä, suoritus aika 30s/liike, 30s palautus liikkeiden välissä.

Sarjapalautus 2min

Tee kaksi kierrosta.

- Vatsat kiertäen

- Etunojapunnerrus

- Selkälihaksen - Lankkupito - Leuanveto/Hauiskääntö - Kylkilankku - Vatsat suoraan - Konttausasennossa ristijalan ja ristikäden ojennus suoraksi vuorotellen

- Lihashuolto/venyttely harjoituksen jälkeen

Nopeus+kuntopiiri

10*20-30m 1min palautus juoksujen välillä.

- Kuntopiiri: 8 liikettä, suoritus aika 30s/liike, 30s palautus liikkeiden välissä. Sarjapalautus 2min

Tee kolme kierrosta.

- Askelkyykky eteen

- Varpaille nousu

- Ojentajapunnerrus (kapea ote)
 - Askelkyykky sivulle
 - Sivuttain hyppy tasajaloin viivan yli
 - Burbee
 - Edestatakaisin hyppy tasajaloin viivan yli
 - Yhdenjalan kyykky toisella jalalla nilkan takaa tukien
-
- Lihashuolto/venyttely harjoituksen jälkeen

Peruskestävyys/Pelit

Peruskestävyys harjoitus (valitse yksi seuraavista)

- 60min tasavauhtinen juoksu • 75min rullaluistelu
- 90min pyöräily • Lihashuolto/venyttely harjoituksen jälkeen Pelit 60-75min
- Tennis • Sulkapallo • Jalkapallo • Pesäpallo • Katulätkä jne...
- Lihashuolto/venyttely harjoituksen jälkeen

Juoksukestävyys 60 min

- Tasavauhtinen hölkkä 30min
- Intervalli*15 (10-20s kovaa juoksua, 30-60s rauhallista juoksua/reipasta kävelyä, 10-20s kovaa...) (voit käyttää myös valotolppia apuna jos ei kelloa mukana esim 2 tolpanväliä kovaa, 6 rauhallista..)
- Tasavauhtinen hölkkä 15min • Lihashuolto/venyttely harjoituksen jälkeen