OMATOIMIHARJOITTELU

VIIKKO 20

OHJEET

- ✓ Treeniohjelma 11.-17.5.
- ✓ Tässä 2 määrättyä harjoitusta, jotka jokaisen tulisi tehdä. Harjoitusten lisäksi on hyvä harrastaa myös muuta liikuntaan, esim. pyöräilyä.
- ✓ Jokaisella joukkueelle on yksi ohjattu harjoitus loppuviikolla. Seura tiedottaa siitä tarkemmin.

HARJOITUS 1

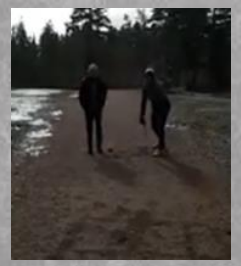
- ✓ Haasta vanhempasi tai muu perheenjäsen liikkumaan kanssasi.
- ✓ Valitkaa jokin paikka jossa on ylä- ja alamäkiä sekä on mahdollista tehdä erilaisia lihaskuntoliikkeitä. Jos vielä mahdollista niin juoksut/kävelyt voisi tehdä metsässä. Alla minimi, jos intoa riittää niin pidempi metsässä juoksentelu olisi erinomaista harjoittelua. Kivien, kantojen ja muiden yli hyppiminen kehittää tasapainoa, koordinaatiota jne.

1. Kävely 5-10min
2. Kykkyhyppyjä 5x
3. Kävely/hölkkä 5min
4. Ylämäkijuoksu 2x, kävellen alas, alhaalla ennen uutta juoksua 5 punnerrusta.
5. Eläinmaailman liikkeitä
   - Mittarimato
   - Ankkakävely





6. Ristinollapeli



HARJOITUS 2

- ✓ Pallollinen harjoitus 1h

1. Ponnauttelu, jos sujuu hyvin niin tee erilaisia yhdistelmiä (nilkka, reisi, pää). Jos vaikeaa niin anna pallon pompata maassa jokaisen kosketuksen jälkeen.

2. Oma valintaisia kikkoja 10min.

3. Heikomman jalan laukauksia 20x paikallaan olevaan palloon ja 20x liikkuvaan palloon.

4. Paremman jalan laukauksia, lyhyt kuljetus ja laukaus 30x.