



P12 OMATOIMIHARJOITTELU

JAKSO 4



OHJEET

- ✓ Treeniohjelma 6.-12.4.
- ✓ Nimenhuutoon tulee näkyviin viikolle neljä omatoimista treeniä. Jos käyt treenaamassa merkittynä päivänä, niin merkitse itsesi IN ja kirjoita kommenttikenttään minkä harjoitteen teit. Viikonloput lähtökohtaisesti vapaana, silloin on aikaa treenailla omatoimisesti pallon kanssa sekä harrastaa jotain vaihtoehtoisia liikuntaa, esim. pyöräily on erinomainen tapa kehittää peruskestävyyttä.
- ✓ Tässä 3 määrättyä harjoitusta, jotka jokaisen tulisi tehdä. Tämän lisäksi tee yksi omavalintainen harjoitus, saat valita mieleisen kaikista aiemmista harjoituksista.
- ✓ Lähetä video pyydetyistä harjoitteista, jos haluat palautetta muista harjoitteista niin lähetä videoita myös niistä.
- ✓ Muista, että nyt on hyvää aikaa kehittää omia heikkouksia!!
- ✓ Käytä perheenjäsentä apuna harjoittelussa jos mahdollista.



HARJOITUS 1

✓ Alkulämmittely:

Vapaavalintainen lämmittely, joko pallon kanssa tai ilman. (10min)

+ liikkuvuus osio, valitse liikkeitä seuraavasta soittolistasta

https://www.youtube.com/playlist?list=PLpsZh_QfwUXN9qjQt1wpOAPxKuKyNy8t7

✓ Taito 1:

- Pujottelu, tee käytettävissä olevista materiaaleista pujottelurata. Pujottele rata 10x maksimaalisella nopeudella.

- Ponnauttelu 4 matalaa, 1 korkeampi, 4 matalaa, 1 korkeampi jne 10 kierrosta.

<https://www.youtube.com/watch?v=Mq7OEfwC6co>

✓ Taito 2:

- Syöttöpenkkiin 20 per jalka lyhyet ja keskipitkät syötöt ykkösellä.

- Syöttö + 1 kosketus sisäsyryllä, samalla jalalla haltuunotto + syöttö, 20+20 toistoa.

- Syöttö + 1 kosketus sisäsyryllä, toisella jalalla haltuun, toisella syöttö, 20+20 toistoa.

- Syöttö 2 penkkiin edessä ja sivussa vuorotellen, vähintään 20+20

https://www.youtube.com/watch?v=MhNY74S7EHo&list=PLpsZh_QfwUXOV59KJGcmYaDj706xE4Uq&index=9



HARJOITUS 1, JATKUU

✓ Fysiikka, 3 kierrosta, klikkaamalla kuvaa pääset videoon:

- Kyykky 15x



- Polvenkiertolankku 20x

- Lähentäjä 15x/jalka



- Loitontaja 15x/jalka





HARJOITUS 2

- ✓ Alkulämmittely:
Vapaavalintainen lämmittely, joko pallon kanssa tai ilman. (10min)
+ askelkyykkävely, lantionnostot, reverse nordic hamstring ja nordic hamstring (jos perheenjäsen mukana)
- ✓ Ketteryys:
 - 2x5 kpl suunnanmuutosjuoksua eri liikesuuntiin. 100%teho. Kesto 2-5 sek. 5 kertainen palautus.
- ✓ Taito:
 - Kuljetus + harhautus + laukaus (10 toistoa/jalka)
 - Poikittaiskuljetus + laukaus (10 toistoa/jalka), LÄHETÄ VIDEOT MOLEMPIEN JALKOJEN SUORITUKSESTA
https://www.youtube.com/watch?v=JrCNQtMb2is&list=PLpsZh_QfwUXPTY64IFhuABE7YiZv2BTHQ&index=4
 - Muutama ponnauttelu + ilmasta haltuunotto + laukaus (10 toistoa/jalka)
 - Pieni siirto eteenpäin + laukaus heikommalla jalalla (30 toistoa)





HARJOITUS 2, JATKU

✓ Fysiikka, 3 kierrosta:

1. Pohjenousu 20x
2. Penkille nousu 10x
3. 1 jalan kyykky 10x
4. Punnerrus 10x





HARJOITUS 3

✓ Alkulämmittely:

- Erilaisia jalkojen liiketaitoharjoitteita pallon kanssa. Tee niitä joita on ollut ohjelmassa aiempina viikkoina, lisää nopeutta ja tee liikkeet molemmin puolin tai jos et ole kentällä niin hölkkä 15min.

✓ Liikkuvuus:

- Tee liikkuvuus soittolistan harjoitteet

https://www.youtube.com/playlist?list=PLpsZh_QfwUXN9qjQt1wpOAPxKuKyNy8t7

✓ Juoksut:

- Vauhti noin 70% maksimista, eli vähän kovempaa kuin juoksit peruslenkillä.
10x100m käännöksellä eli n.50m ja käännös. Lyhtypylväitä voi käyttää apuna jalkakäytävillä tai kysyt vanhemmilta jonkin hyvän 50m matkan, jonka juokset edes takaisin. Tämän jälkeen palauttelu niin, että kävelet reippaasti saman matkan ja sitten taas uudestaan kovempi vauhtinen juoksu. EI SAA JUOSTA TÄYSIÄ.

✓ Keskivartalo, 3 kierrosta:

- Polvenkiertolankku 20x
- Lankkuasennossa jalkojen nosto maasta vuorojaloin 10x/jalka
- Kylkipito polvi maassa 20x/puoli, kuvaa klikkaamalla pääset videoon

