



P12 OMATOIMIHARJOITTELU

JAKSO 5



OHJEET

- ✓ Treeniohjelma 13.-26.4. Huomioi, että ohjelma on nyt kahdelle viikolle.
- ✓ Tässä 3 määrättyä harjoitusta, jotka jokaisen tulisi tehdä. Näiden lisäksi lopussa on vapaavalintaiset harjoitukset, joista tulisi valita yksi molemmille viikoille.
- ✓ Lähetä video pyydetyistä harjoitteista, jos haluat palautetta muista harjoitteista niin lähetä videoita myös niistä.
- ✓ Muista, että nyt on hyvää aikaa kehittää omia heikkouksia!!
- ✓ Harjoituksessa 3 tarvitset perheenjäsenen avuksi.

HARJOITUS 1

✓ Alkulämmittely:

Vapaavalintainen lämmittely, joko pallon kanssa tai ilman. (10min)
+ eläinmaailman liikkeistä mittarimato ja liskokävely 30s/liike ja 3 kierrosta



✓ Taito 1:

- Pujottelu, tee käytettävissä olevista materiaaleista pujottelurata. Pujottele rata 10x maksimaalisella nopeudella. Pyri pitämään katse ylhäällä.
- Kuljettaminen + käännökset, LÄHETÄ VIDEO ENSIMMÄISELLÄ VIIKOLLA!

https://www.youtube.com/watch?v=H5PIKL3gA6k&list=PLpsZh_QfwUXOolg2NjIQXSzfmz2ij_JzB&index=13

✓ 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_QfwUXOV59KJKGcmYaDj706xE4Uq&index=9

HARJOITUS 1, JATKUU

✓ Fysiikka, 3 kierrosta, klikkaamalla kuvaa pääset videoon:

- Kyykky 15x



- Vatsarutistus 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)
- 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:
 - Ota alkulämmittelyyn mukaan liikkeitä seuraavasta soittolistasta
https://www.youtube.com/playlist?list=PLpsZh_QfwUXOf1kYO759sws95_10oglp9
- ✓ Taito:
 - Syöttö + havainnointi olan yli 20/jalka.
https://www.youtube.com/watch?v=GreYg3KNuLk&list=PLpsZh_QfwUXOV59KJKGcmYaDj706xE4Uq&index=2
 - Kaarisyöttö 20/jalka. LÄHETÄ JÄLKIMMÄISELLÄ VIIKOLLA VIDEO MOLEMPIEN JALKOJEN SUORITUKSESTA.
https://www.youtube.com/watch?v=AOJDITz14nM&list=PLpsZh_QfwUXOV59KJKGcmYaDj706xE4Uq&index=3
 - Kaarisyöttö kisa, molemmilla 10 yritystä molemmilla jaloilla. Tavoite saada pallo ilmassa neliön sisään, käytössä 2 kosketusta. Lasketaan onnistuneet.
- ✓ Taito 2:
 - Maalinteko kauempaa, isolla kentällä boksen ulkopuolelta. Lyhyt terävä kuljetus + laukaus, 10/jalka.





VAPAAVALINTAISET HARJOITUKSET

✓ Harjoitus 1:

- Lämmittely 10min
- Tee liikkuvuus soittolistan harjoitteet

https://www.youtube.com/watch?v=yCQYiC4Vx_Q&list=PLpsZh_QfwUXN9qjQt1wpOAPxKuKyNy8t7

- Juoksulenkki 45min

✓ Harjoitus 2:

- Lämmittely 10min
- Liikkuvuusosio (sama kuin yllä)
- Ylämäkijuoksut 5kpl

https://www.youtube.com/watch?v=Y3_4cU34H8&list=PLpsZh_QfwUXO9ZmB_-zvODdg2DeAlYrtC&index=10

- Porrasjuoksu etuperin 5kpl

https://www.youtube.com/watch?v=6cyHpumH3vo&list=PLpsZh_QfwUXO9ZmB_-zvODdg2DeAlYrtC&index=8

- Porrasjuoksu sivuttain 5kpl

https://www.youtube.com/watch?v=RBc5ufCCQKs&list=PLpsZh_QfwUXO9ZmB_-zvODdg2DeAlYrtC&index=9

- Tasajalkahypytt 5kpl

https://www.youtube.com/watch?v=H-4BiZqc1c0&list=PLpsZh_QfwUXO9ZmB_-zvODdg2DeAlYrtC&index=7

- Porrashyppy kinkaten 3kpl/jalka

https://www.youtube.com/watch?v=hkGJaqdIGAk&list=PLpsZh_QfwUXO9ZmB_-zvODdg2DeAlYrtC&index=6

VAPAAVALINTAISET HARJOITUKSET JATKUU

- ✓ Harjoitus 3:
- Reipasvauhtinen pyöräily 1h
 - Fysiikka (3kierrosta):

Askelkyykky taakse 10/jalka



Vatsarutistus 20kpl



Lapapunnerrus 10kpl

