



T12-13 OMATOIMIHARJOITTELU

JAKSO 7, VIIKKO 18



OHJEET

- ✓ Treeniohjelma 27.-3.5.
- ✓ Tässä 3 määrättyä harjoitusta, jotka jokaisen tulisi tehdä.
- ✓ Lähetä video pyydetyistä harjoitteista, jos haluat palautetta muista harjoitteista niin lähetä videoita myös niistä.
- ✓ Muista, että nyt on hyvää aikaa kehittää omia heikkouksia!!
- ✓ Pyri tekemään suoritukset maksimaalisella nopeudella ja huilaa tarvittaessa suoritusten välillä.

HARJOITUS 1

✓ Alkulämmittely:

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

+ ASKELKOORDINAATIO, valitse soittolistasta muutamia liikkeitä, listasta löytyy liikkeitä joita voi tehdä myös ilman tikkaita. Käytä mielikuvitusta ja tee liikkeet niin nopeasti kuin pystyt.

https://www.youtube.com/playlist?list=PLpsZh_QfwUXPxRUvQVCV3e4yAId5lQQfP

✓ Taito 1:

- Syöttö penkkiin + maalinteko, 20 toistoa/jalka



- Kääntyminen + maalinteko, 20 toistoa/jalka
LÄHETÄ VIDEO!



HARJOITUS 1, JATKUU

✓ Fysiikka, 3 kierrosta, klikkaamalla kuvaa pääset videoon:

- Askelkyykky taakse 10x/jalka



- Vatsarutistus 20x



- 2 jalan lantionnosto 10x



- Yleisliike eli burbee 10x





HARJOITUS 2

- ✓ Alkulämmittely:
Vapaavalintainen lämmittely, joko pallon kanssa tai ilman. (10min)
+ askelkyykkävely, lantionnostot, reverse nordic hamstring ja nordic hamstring (jos perheenjäsen mukana)
- ✓ Taito 1:
 - Ponnauttelu: nilkka, reisi, pää. 4+4+4
(jos tämä ei vielä suju niin harjoittele pelkkää jaloilla ponnauttelua)
 - Kuljettaminen + käännökset. Tee erilaisia kuljetuksia ja käännöksiä.
- ✓ Taito 2:
 - Syöttö + havainnointi olan yli 20/jalka.
https://www.youtube.com/watch?v=GreYg3KNuLk&list=PLpsZh_QfwUXOV59KJlGcmYaDj706xE4Uq&i
 - Maalinteko kauempaa, isolla kentällä boksen ulkopuolelta. Lyhyt terävä kuljetus + laukaus, 20/jalka.

HARJOITUS 2, JATKUU

✓ Fysiikka, 3 kierrosta:

1. Punnerruskävely 10x



2. Sivulankku 30s/puoli

3. Askelkyykky eteen 10x/jalka



4. Kompassi 3kierrosta/jalka



HARJOITUS 3

✓ Lämmittely 10min + liikkuvuus

Valitse suorituksiin itsellesi sopiva porrasväli, niin että jaksat suorittaa alla olevat juoksumäärät.

- 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

- Tasajalkahypyt 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