

vk	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
30	Juoksu	Peli+Loikat/Laji (K)+Loikat	Huoltava 1 (OT)	Juoksu	Laji (T)+Puntti	Huoltava 2 (OT)	Lepo
31	Huoltava 1 (OT)	Peli+Loikat/Laji (K)+Loikat	Lepo	Laji (K)	Laji (T)+Puntti	Huoltava 2 (OT)	Lepo
32	Peli+Loikat/Laji (K)+Loikat	Laji (T)+Huoltava 1	Lepo	Juoksu	Laji (K)+Puntti	Huoltava 2 (OT)	Lepo
33	Juoksu	Laji (T)+Puntti	Huoltava 1 (OT)	Peli + Loikat/Laji (K) + Loikat	Laji (K)	Huoltava 2 (OT)	Lepo

Puntti	Juoksu	Loikat	Huoltava 1	Huoltava 2
--------	--------	--------	------------	------------

<u>Lämpö</u>	<u>Lämpö</u>	<u>Lämpö</u>	<u>Lämpö</u>	<u>Lämpö</u>
10 min kropan herättelyä juosten	10 min hölkkä	10 min kropan herättelyä juosten	10 min hölkkä	10 min hölkkä
10 min keskivartalon aktiivointi	10 min koordikset	10 min keskivartalon aktiivointi	10 min pikkuhyppelyjä (haaperus eri tavoin liikkeessä eteen/taakse/sivuttain)	10 min koordikset
45 min juoksuleikkelyä (50-50)	10 min keskivartalon aktiivointi	45 min juoksuleikkelyä (50-50)	10 min keskivartalon aktiivointi	10 min keskivartalon aktiivointi

<u>Harjoitus</u>	<u>Harjoitus</u>	<u>Harjoitus</u>	<u>Harjoitus (3*, 3-4kg pallolla)</u>	<u>Harjoitus - valitse:</u>
3*15 Rinnalleveto (lämmittelynä, eli pelkkä tanko)	3*4*300 (300 hölkkä; viitearvot n. 60s juoksu, 120s hölkkä)	3*12 vauhtiloikka	10 seiso tukevasti ja heitä palloa pään korkeudelta	45 min juosten intervallina (50m-50m)
3*10 Kyykky & 3*10 Penkki & 3*10 Vatsat		3*12 luisteluloikka (sivulle)	10 seiso tukevasti ja heitä palloa alhaalta ylös	60 min pyöräilyä intervallina (30s-30s)
3*10 Askelkyykky & 3*10 Haukarit & 3*10+10 Kyljet		3*6+6 yhdellä jalalla	10+10 seiso yhdellä jalalla ja heitä "tuettomalta" puolelta pallo kaksin käsin	30 min uinti intervallina (25m-25m)
3*10 Pohkeet & 3*10 Ranneliike & 3*10 Selät		4*50m kiihtyvä veto (ei äkkipysähdystä, vaan 20m rullaus 50m jälkeen)	10+10 seiso yhdellä jalalla ja heitä "tuetulta" puolelta pallo kaksin käsin	60 min höntsäily (esim. fudis, ulitmate, tennis, säbä)
			10 seiso ja heitä palloa ylhäältä taaksepäin (käänny terävästi vastaanottamaan pallo)	75 min reipas kävely
			10 seiso ja heitä palloa omien jalkojen välistä taaksepäin (käänny terävästi vastaanottamaan pallo)	
			15 perusvatsat (heitä pallo istuessa kaverille/seinään ja ota haltuun)	Lisäksi aina 4*20 vatsat, selät, punnerrukset

<u>Loppulämpö</u>	<u>Loppulämpö</u>	<u>Loppulämpö</u>	<u>Loppulämpö</u>	<u>Loppulämpö</u>
3-3-3	15 min juoksu laskevalla temmolla	15 min juoksu laskevalla temmolla	3-3-3	3-3-3

<u>Huom!!!</u>	<u>Huom!!!</u>	<u>Huom!!!</u>	<u>Huom!!!</u>
- Jos palaudut nopeammin, esim. 200m hölkkän jälkeen, voit vaihtaa juoksuun	Tee kaverin kanssa, tai etsi riittävän vahva seinä (esim. Liikuntamylyssä löytyy, ei Rusan puntille enempää reikiä seinään!)	Kevyttä intervallia, eli lyhyitä ja rullaavia vetoja	Älä unohda hyötyliikuntaa, 30min > päivässä