

Syksy-talvi Stamina Graniitti + Hippos.

Kauden tavoitteena on PERUSOMINAISUUKSIEN monipuolinen kehittäminen. Monipuolisella lajitaito,lihaskunto,(perus+laji), voimaharjoittelulla (erityisesti panostetaan takaketjun ja lantion voiman tekemiseen) luodaan edellytykset hyvälle lihaskunnan kehitykselle mikä on tärkeää vammojen ehkäisemisessä sekä antaa valmiudet jatkossa tehdä yhä kovempia harjoitteita. Kimmoisuutta ja loikkakestävyyttä kehitetään monipuolisin loikka- ja hyppelyharjoittein.

Treeneissä on tärkeää ylläpitää hyvää tunnetta kropassa jolloin treenit maittaa. Laadukkaat harjoitukset ja nousujohteinen ajattelutapa kunnon kohotuksessa sekä selkeä tavoite mihin pyritään. Eli kunnon pitää nousta ja samalla myöskin tulosten pitää parantua jokisen yksittäisen treenin ansiosta.

Rytmitys: 2-2-1

Vko: 46 47 48 49 50 51
2 2 1 2 2 1

MA KOVA.

- Alkuverkka 8min + koordinaatiot 6-8 liikettä.
- Saksijuoksut 3x
- Kirppuja 2x
- **Juoksijajumppaa 1-2 kierrosta.**
 - kevennyshyppy 15
 - Pakarapotku jalka sivussa venytyksessä 10+10
 - Vuorohyppely ilmassa 10+10
 - Good morning painon kanssa 15
 - Askelkyykky 10+10
 - Punnerrus 10
 - Vatsat 10

- Kyljet 10+10
- Selkä 10

Sopivat palautukset liikkeiden välissä.

- Syväkyykky 3x10toistoa
- Penkille nousu 3x10+10
- Kontrastina penkkihyppelyt 6+6
- Askelkyykky 3x10+10
- Kontrastina kyykky hyppely 8
- Rinnalleveto ylöstyöntö 4x10
- Pohkeet 3x10
- Kontrastina pohjehyppelyt 12
- Lantionnosto 1-jalan 20sek. pito ja 3x 8+8
- Lantionnosto 2-jalan 2x10

- Loppuun selkää, vatsaa ja kylkiä jos jää aikaa.

KE KOVA

JUOKSUTREENI HIPPOSHALLI

- Verkkaa 10min + veny.
- Juoksutekniikkaa alle riittävästi hölkkä palautuksella, saksijuoksua / juoksuloikkaa.

Ins/out vetoja 6x100m

3x5x200m pal 1min./5min. (3000m kisavauhti).

Maltilla vedot.

MA KEVYT

- Alkuverkka 8min + koordinaatiot 6-8 liikettä.
- Saksijuoksut 3x
- Kirppuja 2x
- **Juoksijajumppaa 3 kierrosta**
 - kevennyshyppy 10
 - Pakarapotku jalka sivussa venytyksessä 10+10
 - Vuorohyppely ilmassa 10+10
 - Good morning painon kanssa 15
 - Askelkyökky 10+10
 - punnerrus 20
 - selkä 10+10
 - Vatsat 20
 - Kyljet 15+15
 - Selkä jalat 15
 - Selkä ylävartalo 15
 - selkä molemmat 15
 - Kinneri 10
 - polvennostojuoksu 30sek.

VOIMAA PÄÄLLE:

1-JALAN MAASTAVETO 2X 10+10

SUORINJALLOIN MAASTAVETO 3x10+10

LANTIONNOSTO 1-JALAN 20sek. pito alle 2X8+8

LANTIONNOSTO 2-JALAN 2X10

Päälle (takareisi) hermotus 30sek. jumppapallolla

KE KEVYT

JUOKSUTREENI HIPPOSHALLI

- **Verkkaa 10min + veny.**
- **Juoksutekniikkaa alle, saksijuoksuja / juoksuloikkaa.**

7x1000m pal 1min.

Vauhtikestävyys. Sykkeet ei saa nousta yli anaerobisen kynnyksen.

Loppuun helppoja rullauksia.