**Stamina kevät 2022**

LIhaskunto:

Alkuun aina verkka 10min, erilaiset koordinaatiot,hyppelyt ja/tai aitakävelyt

Vkot 4-7: Kestovoimaa, toistomäärät 12-15. Aitakävelyitä, pidempiä loikkasarjoja

Vkot 8-11: Kestovoimasta nopeusvoimaan. Jompaa kumpaa, tai yhdistelmänä molempia

Vkot 12-15 Nopeusvoimaa ja rähtävyyttä, toistot 6-10, lyhyemmät loikkasarjat

Juoksuharjoitukset:

Alkuun verkka 10min, koordinaatiot ja aitakävelyt. Loppuun liikkuvuustreeniä jos jää aikaa

Vko 2 : 4x2000m vk1-2/2min palautus

Vko 3: Pyramidiharjoitus

Vko 4: 8-10x 400m, 400m hölkkäpalautuksella

Vko 5: 10x200m /1min palautus

Vko 6: 5-6x1000m+2x500m (Tonnit vk1-2, 500m vk2-mk)

Vko 7: 8-10x400m/ 90s

Vko 8: 4x200m+4x400m+2x800m/ 3min

Vko 9:1500m+2x2000m+1500m/2min VK1-MK

Vko 10 15x1min/1min palautus

Vko11: 5x1000m /4min MK

Vko12: 3x1000m+2x500m MK

Vko 13: 12x200m/200m hölkkäpalautuksella

Vko 14: 3-4x2000m/2min vk1-Mk

Vko 15: 8-10x400m MK/ 3min