

Kesäharjoituksia

Juoksu

- Verryttely 10 minuuttia ja venyttele
- Koordinaatiot 20m: polvennostajuoksu, pakarajuoksu, kuopaisuoksu
- Aukaisuveto: 2x60m
- Vedot: 4x40m + 4x60. Kävele rauhassa takaisin ja juokse uudestaan



Hyppyjä

- Loikkia 5x10-loikka
- 5x10 päkiähyppyä paikallaan
- 3x5 kinkka vasen + oikea jalka
- Tasahyppyjä edeten 4x5
- Vauhditon pituus hiekkakasaan tai tasamaalla 6x

Kuntopiiriliikkeitä

Kierroksia: 3-4

Palautukset: liikkeiden välissä nopeat vaihdot (10 s), kierrosten välissä 2 min

Keskivartalo

- Istumaannousut (voi tehdä välillä kiertäen ja välillä "tavallisesti") 30
- Selkälihakset (vatsallaan, ylävartalo ja jalat ylös samaan aikaan) 30
- Punnerrukset (miesten punnerruksia niin monta kuin onnistuu) 20
 - tuntuu tietysti käsissä, mutta myös hyvä keskivartalon pitoa vaativa liike
- Lankku 1 min
- Sivulankku (kyljet) 45 s + 45 s
- Staattinen selkä (ylävartalo ja jalat ylhäällä) 1,5 min
- Staattiset vatsat: pitää istumaannousuasento paikallaan aina 20 s ja sen jälkeen laskekaa selkää alemmas ja pitää 20 s. Alimmasta asennosta nousee taas hieman takaisin ja pitää 20 s.

Jalat

- Päkiöille nousut 25
- Päkiäpomput 15
- Yhden jalan kyykyt 15+15
- Yleisliike 10
- Askelkyykyt 20 (molemmille jaloille 10)



Nopeusharjoitus 11v ja vanhemmille

Nopeusharjoitus kannattaa tehdä palautuneena ja myös harjoituksen aikana palautukset tulee vetojen välissä pitää riittävinä: jokaisen vedon pitää kulkea terävästi.

- Alkuverkka, venyttelyt, koordinaatiot ja aukaisuvedot 3x 60m
- 2x4x20m (100%), 4x40m (95%) ja 2x60m (90%) /2min/5min
- Juostaan piikkareilla. 20m vedot telineistä. Vauhti prosentteina eli lyhyet vedot täysillä.
- Loppuverkka ja venyttelyt

Aitatreenin voi tehdä juoksemalla samat vedot aitojen kanssa.

100m / 200m -vedot

- Alkuverkka, venyttelyt, koordinaatiot ja aukaisuvedot 3x 80m
- 2x5x100m tai 200m /2min/5min
- Kestävyydsuoksijat voivat juosta 200m vetoja.
- Loppuverkka ja venyttelyt

Lajitreeneit 11v ja vanhemmille

Omia lajitreenejä voi käydä myös tekemässä kentällä. Täydenvauhdin lajisuorituksissa pätee sama periaate kuin nopeusharjoituksissa: pitääkää palautukset kunnossa ja jokainen suoritus terävästi.

- Hypyissä kannattaa tehdä muutama loikkasarja lämmittelyksi koordien ja avareiden lisäksi, esimerkiksi vuoroloikkaa 3x10 ponnistusta. Hyyt kannattaa aloittaa muutamalla lyhytvauhtisella suorituksella ja jatkaa siitä pitempiin vauhteihin, esimerkiksi 6x pituutta kuuden askeleen vauhdilla, 4-8 täydellä vauhdilla.
- Aitatreeniin ja myös muiden treenien alkuun sopii aitakävelyt ja aitahyppelyt sivuttain, esimerkiksi 6x 6-8 aita

