

# Viikkosuunnitelma vko 4

## Päivä 1:

Lämmittely (Videot sekä ohjeet whatsappissa )

Mäki juoksu (videot sekä ohjeet whatsappissa)

## Päivä 2:

Juoksu lenkki 30- 40 min.

Venyttely 15min.

## Päivä 3:

Lämmittely (Videot sekä ohjeet whatsappissa)

Mäki juoksu (videot sekä ohjeet whatsappissa)

## Päivä 4:

Pyöräily/kävely lenkki 15- 20 min.

Tämä palauttava ihan rauhallista pyöräilyä tai kävelyä max 20 min.

Venyttely 15min.

## Päivä 5:

Lämmittely (Videot sekä ohjeet whatsappissa)

Mäki juoksu (videot sekä ohjeet whatsappissa)

Päivä 6:

Juoksu lenkki 35-45 min.

Venyttely 15 min.

## Huomioi lenkillä seuraavat:

1- Juokse 40- 60 % omasta maksimi vauhdista (hyvä muisti PPPP= pitää pystyä puhumaan puuskuttamatta).

Jos sinulla on käytössä sykemittari tms niin käytä. Sinun sykteesi pitäisi olla lenkillä välillä 85-125 bpm

2- Vältä väsymystä/uupumusta, jos tunnet olosi väsyneeksi tai tunnet ettet saa riittävästi happea kävele minuutti tai enemmän kunnes pystyt taas juoksemaan.

3- Kun juokset, koita pitää sama tasainen vauhti koko lenkin ajan.

4- Sinun ei tarvitse juosta kovaa, tämä ei ole kilpailu.

5- Juokse minimissään 25 min, maksimissaan 45 min ensimmäiset kaksi päivää. Kolmas päivä juokse minimissään 30min, maksimissaan 50 min.

6- Kirjoita harjoituspäiväkirjaan matka, jonka juoksit jokaisena kolmena päivänä ja lähetä päiväkirja lauantai iltapäivällä/illalla whatsappin kautta. Muista laittaa päiväkirjaan kaikki muukin liikunta mitä teet.

## Huom:

Kaikki aika, jonka käytät pallon kanssa harjoitellen vaikuttaa merkittävästi sinun kehitykseen, ole luova ja harjoittele sekä kehitä omia taitoja, joissa haluat olla huippu ja tee nämä pelitilanne harjoituksissa (koita ajatella pelinomaisesti)

Alla esimerkkejä, joita voit tehdä kotona (ei tarvitse paljoa tilaa), jos haluat oppia ja tulla hyväksi pallonkäsitteljäksi.

[https://youtu.be/X1qbBP\\_PDgM](https://youtu.be/X1qbBP_PDgM)

Sekä liikkuvuushaasteita täällä

<https://www.youtube.com/watch?v=Hoed84AEEJA>

