

## YLEISVALMENNUKSEN OHJELMA SYSSLUKUKAUSI 2024



### Tiistai 7.lk/ 8.lk ja keskiviikko 9.lk klo 8.00-9.30

<b>ELOKUU</b>	<b>pvm.</b>	<b>JAKSO/PAINOPISTE</b>	<b>PAIKKA</b>
vko 35 <b>SYYSKUU</b>	27.8, 28.8	Kestävyys / Yleiskestävyys,juoksukuntopiiri	Urheilutalon piha-alue
vko 36	3.9, 4.9	Kestävyys / Yleiskestävyys,juoksukuntopiiri	Urheilutalon piha-alue
vko 37	10.9, 11.9	Kestävyys / Yleiskestävyys,juoksukuntopiiri	Urheilutalon piha-alue
vko 38	17.8, 18.9	Liikkuvuus / Yleisliikkuvuus,kehonhuolto	Voimistelusal
vko 39 <b>LOKAKUU</b>	24.9, 25.9	Voima / Yleisvoimaharjoittelu,nostotekniikat	Kuntosali
vko 40	1.10, 2.10	Voima / Yleisvoimaharjoittelu,nostotekniikat	Kuntosali
vko 41	8.10, 9.10	Voima / Yleisvoimaharjoittelu,nostotekniikat	Kuntosali
vko 42	15.10, 16.10	Taito / Yleistaidot,oman lajin vaatimukset	Voimistelusal/juoksusuora
vko 43	<u>21-27.10</u>	<b>SYSSLOMA</b>	
vko 44 <b>MARRASKUU</b>	29.10, 30.10	Taito / Yleistaidot,oman lajin vaatimukset	Voimistelusal/juoksusuora
vko 45	5.11, 6.11	Nopeus / Yleisnopeus,lajinopeus	Juoksusuora
vko 46	12.11, 13.11	Nopeus / Yleisnopeus,lajinopeus	Juoksusuora
vko 47	19.11, 20.11	Nopeus / Yleisnopeus,lajinopeus	Juoksusuora
vko 48 <b>JOULUKUU</b>	26.11, 27.11	Liikkuvuus / Yleisliikkuvuus,kehonhuolto	Voimistelusal
vko 49	3.12, 4.12	Nopeusvoima / räjähtävävoima,pikavoima	Kuntosali,juoksusuora
vko 50	10.12, 11.12	Nopeusvoima / räjähtävävoima,pikavoima	Kuntosali,juoksusuora
vko 51	17.12, 18.12	Nopeusvoima / räjähtävävoima,pikavoima	Kuntosali,juoksusuora
vko 52	<u>21.12-6.1.2025</u>	<b>JOULULOMA</b>	

**Yleisvalmennuksen aamut sopivat kaikille yläkoulussa oleville akatemiaurheilijoille lajista riippumatta.**

**Aamuissa keskitytään liikkumisen perustaitojen kehittämiseen ja hyödyntämiseen fyysisessä harjoittelussa.**

Valmentaja: Tero Pusa, teropusa@outlook.com, 050 3647888