

**YLEISVALMENNUKSEN
OHJELMA
SYYSLUKUKAUSI 2025**



Tiistai 8.lk ja keskiviikko 9.lk klo 8.00-9.30

ELOKUU	pvm.	JAKSO/PAINOPISTE	PAIKKA
vko 35 SYYSKUU	26.8, 27.8	Kestävyys / Aerobinen, anaerobinen harjoittelu	Kostin puisto (säävaraus)
vko 36	2.9, 3.9	Kestävyys / Aerobinen, anaerobinen harjoittelu	Kostin puisto (säävaraus)
vko 37	9.9, 10.9	Kestävyys / Aerobinen, anaerobinen harjoittelu	Kostin puisto (säävaraus)
vko 38	16.9, 17.9	Liikkuvuus / Lihashuolto ja liikkuvuus	Voimistelusal
vko 39	23.9, 24.9	Voima / Yleisvoimaharjoittelu	Kuntosali
vko 40 LOKAKUU	30.9	Voima / Yleisvoimaharjoittelu Voima / Yleisvoimaharjoittelu	Kuntosali Kuntosali
vko 41	1.10	Liikkuvuus / Lihashuolto ja liikkuvuus	Voimistelusal
vko 42	7.10, 8.10	Testaus / Nopeuden ja voiman testaaminen	Juoksusuora
vko 43	<u>20.10-26.10</u>	SYYSLOMA	
vko 44 MARRASKUU	28.10, 29.10	Nopeus / Pika- ja räjähtävän voiman harjoitusmenetelmät	Kuntosali/juoksusuora
vko 45	4.11, 5.11	Nopeus / Pika- ja räjähtävän voiman harjoitusmenetelmät	Kuntosali/juoksusuora
vko 46	11.11, 12.11	Nopeus / Pika- ja räjähtävän voiman harjoitusmenetelmät	Kuntosali/juoksusuora
vko 47	18.11, 19.11	Liikkuvuus / Lihashuolto ja liikkuvuus	Voimistelusal
vko 48 JOULUKUU	25.11, 26.11	Voima / Lihaskestävyys harjoittelu, voimakestävyys harjoittelu	Kuntosali
vko 49	2.12, 3.12	Voima / Lihaskestävyys harjoittelu, voimakestävyys harjoittelu	Kuntosali
vko 50	9.12, 10.12	Voima / Lihaskestävyys harjoittelu, voimakestävyys harjoittelu	Kuntosali
vko 51	16.12, 17.12	Testaus / Kestävyyden testaaminen	Palloiluhalli
vko 52	<u>20.12-4.1.2026</u>	JOULULOMA	

Valmentajille, vanhemmille sekä urheilijoille:

- Yläkoulun urheiluakatemiassa olevat urheilijat ovat ikähaarukassa valintavaiheen urheilijoita.
- Tarkemmin valintavaihe osuu urheilijan polulla kohtaan, jossa liikkumisen perustaidot ovat hallussa ja suuntautuminen urheilussa lajikohtaisempaan harjoitteluun ja valmentautumiseen korostuu.
- Akatemian fysiikkaharjoittelussa on huomioitu valintavaihe, johon ehdottomasti kuuluu kasvun tukeminen, ehkäistä vammoja ja rakentaa vankkaa pohjaa omalle myöhemmälle erikoistumiselle.
- Akatemian yleisvalmennuksen fysiikka-aamuissa tutustutaan sekä opetellaan fyysisten ominaisuuksien harjoittelua monipuolisesti. Yleisvalmennuksen fysiikka-aamut sopivat kaikille yläkouluissa oleville akatemiaurheilijoille lajista riippumatta.
- Valmentaja: Tero Pusa, teropusa@outlook.com, 050 364 7888