



Kotitreeni – kuntopiiri

[Vähintään 1. kertaa viikko]

1. 4x10(n.20s palautus) Syväkyykky kepin kanssa kädet ja vartalo suorana, tehdään rauhallisesti
2. 4x10(n.30s palautus) Askelkyykkyhyppy -> <https://www.exrx.net/Plyometrics/SplitJump>
3. 4x10(n.30s palautus) punnerrus, vatsa, selkä
4. 4x10(n.30s palautus) luisteluhyppy -> <https://www.exrx.net/Plyometrics/LateralBound>
5. 3x30(n.30s palautus) Kädet jalkapallon päällä punnerrusasennossa
6. liikkuvuus haaste -> https://www.youtube.com/watch?v=N7qenNrM9_k

Kotitreeni – pallotaito

[Ponnauttelu joka päivä ja pallotaito -harjoitteet 1 ja 2 vähintään 2. kertaa viikko]

Joka päivä ponnauttelua vuorojaloin 10 minuuttia / oma ennätys!

Apua pomputtelun aloittamiseen:

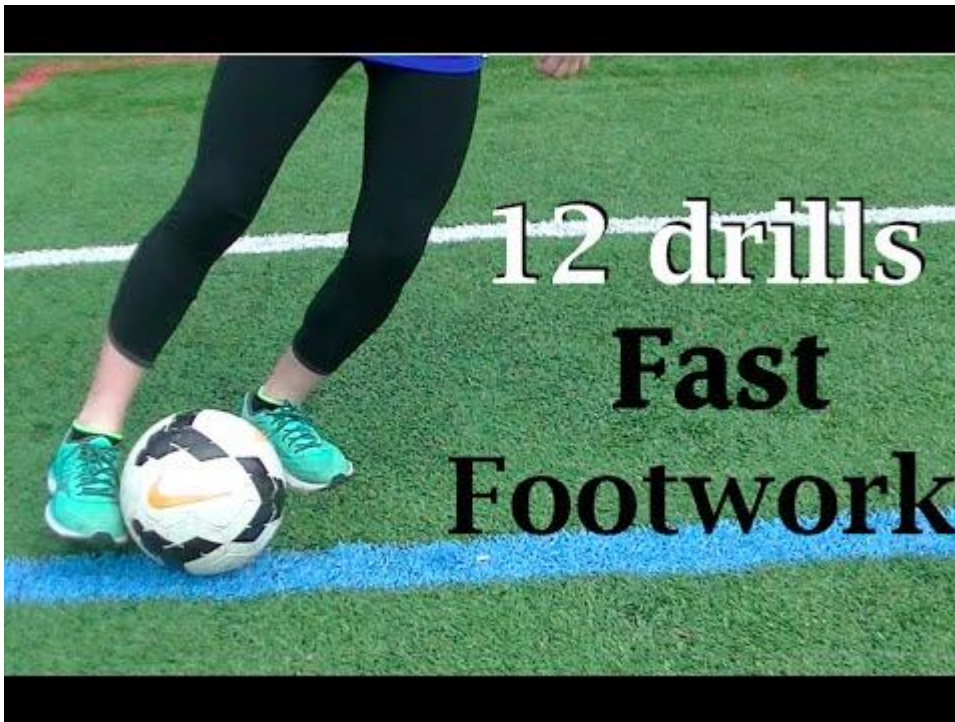
1. <https://youtu.be/QuUL5pgkP3I?t=88>
2. <https://youtu.be/skXhhHv9vWo?t=42>



Harjoite 1.

Ohjeet:

- 12. harjoitetta
- 30 sekuntia per harjoite
- 15 sekunnin lepo harjoitteiden välillä
- Varustus: sisäpelikengät, pallo, juomapullo.
- Laita video pyörimään tietokoneelta tai puhelimelta. Videolla opastetaan ensin hidastettuna suoritettava harjoite, jonka jälkeen suoritta harjoitetta videon mukana.



<https://youtu.be/SoijY4BUctw>



Harjoite 2.

Ohjeet:

- 15. harjoitetta
- 30 sekuntia per harjoite
- 15 sekunnin lepo harjoitteiden välillä
- Laita video pyörimään tietokoneelta tai puhelimelta. Videolla opastetaan ensin hidastettuna suoritettava harjoite, jonka jälkeen suoritta harjoitetta videon mukana.



<https://youtu.be/bLJI7Bre0yk>