



Päivä 1

Heittätreeni	Kuntopiiri	Nopeus
<p>-6-paikat (kulmat, 45s, olkapäät)</p> <p>-vain catch and shoot</p> <p>-10 heittot (vaihtaa midi ja kolme-pisteet heittot, laske kori)</p> <p>-5 vapari välissä (laske kori) ja jatkuva 10 heittot</p> <p>-yksi kierros on 90 heittot (60 midi ja kolme-pisteet heittot ja 30 vaparit)</p> <p>-jos sulla aika, tee kaksi tai kolme kierros</p>	<p>-joka liiku 3 kierros</p> <p>-yhden käsi punneruksia pallo kanssa x 5 molemmin kädet (10 yhteensä)</p> <p>-askelkyykky käänny kanssa x 5 molemmin jalat (10 yhteensä) MEDICINE BALL: Lunge with rotation - YouTube</p> <p>-lankku pallo kanssa x 1min</p> <p>-takakyykky hyppää pallo kanssa x 10 Basketball Fitness - Squat jumps - YouTube</p>	<p>-3 kierros</p> <p>-minuutti layuppi kilpa (joka kerta vaihtaa oikea ja vasen käsi, ottaa pallo kolme-pisteet linja takana, laske kori)</p> <p>-5 vapari välissä</p> <p>-heikko käsi koko kenttä finishing (aloitta linja takana, 6 kerta, laske kori)</p> <p>-5 vapari välissä</p>

Päivä 2

Heittätreeni	Taidot	Kuntopiiri
<p>-6-paikat (kulmat, 45s, olkapäät)</p> <p>-off-the-move, aina kaksi paikat (45 ja kulma, 45 ja olkapää, kulma ja olkapää)</p> <p>-10 heittot (vaihtaa paikka joka heitto, laske kori)</p> <p>-5 vapari välissä (laske kori) ja jatkuva 10 heittot</p> <p>-yksi kierros on 90 heittot (60 midi ja kolme-pisteet heittot ja 30 vaparit)</p>	<p>-tennis pallo pomppu harjoitus</p> <p>-vahva käsi 50 toistot, heikko käsi kiinni tennis pallo</p> <p>-heikko käsi 100 toistot, vahva käsi kiinni tennis pallo</p> <p>-lisäksi yksi tai kaksi crossover välissä ennen kiinni, 10 toistot molemmin kädet</p>	<p>-joka liiku 3 kierros</p> <p>-yhden jalka askelkyykky "pistol squats" x 5 molemmin jalat (10 yhteensä) How to Pistol Squat In Only 5 Minutes - YouTube</p> <p>-leuanvedot (prone towel pullups) x 10 Prone Towel Pull Ups - YouTube</p> <p>-yhden jalka RDLs x 5 molemmin jalat (10 yhteensä)</p>

<p>-jos sulla aika, tee kaksi tai kolme kierros</p>		<p>Single-Leg RDL - YouTube</p> <p>-yhden jalka pohja nostaa x 10 molemmin jalat (20 yhteensä)</p> <p>Physio Knee, Calf and Ankle Exercises: Single Leg Calf Raise - YouTube</p>
---	--	--