

Ramppitreenin ohjelmarunko

Tiistai ilta klo 17-18.30

TEEMA JA TAVOITTEET:

Huolelliset lämmittelyt, monipuolista hermo-lihasjärjestelmä harjoittelua painottuen juoksutekniikkaan, nopeuteen, suunnanmuutoksiin, ketteryteen, hyppely- ja loikkaharjoitteisiin sekä havaintomotoriikkaharjoitteisiin

SIJAINTI: Pitkäjärven koulu, yläkerran juoksusuora

Toteutustapa: Alkuverkat ulkona/ sisällä (säävaraus) ohjatusti tai omatoimisesti. Huolellisen alkuverryttelyn jälkeen ramppiharjoitus alkaa sisätiloissa klo 17.15.

Lämmittely

10min

10'

40m käsien pyörittely eteen – taakse + 40m juoksu

40m käsien piiskaus lapoihin + jännehyppelet ylös + 40m juoksu

40m jättiläiskävely-minikävely vaihdellen + 40m takaperinjuoksu

40m saksaus etuperin (kädet mukaan) + tasajalkaponnistukset ylös + 40m juoksu

40m saksaus takaperin (kädet) + tasahyppy sivuille + 40m juoksu

40m ristiaskeljuoksu oikea kylki + kompassihyppelyt paikallaan oikea + 40m juoksu

40m ristiaskeljuoksu vasen kylki + kompassihyppelyt paikallaan vasen + 40m juoksu

20m borzov eteen + 20m borzov taakse + X-hyppy + 40m juoksu

40m sivuaskelkyykky "lakaisulla" ja pyörähdyksellä + 40m juoksu

40m isovuorohyppely + 40m juoksu

Liikkuvuus (paikallaan tehtävät)

10min

25'(taukoineen)

"Pyyhkijänsulat" – lonkan koukistajaliike

Sisäreidet + takareisi -kombinaatio

Askelkyykystä rintarangan avaukset + kurotus käsillä kantapäihin

Päin- ja selinmakuulla jalan vienti vuorotellen käsiin

Pohje-akilles venytys ”pumpaten”

Juoksutekniikka 20m + juoksu

n.20min 45’(taukoineen)

3x Kannan kautta-päkiälle rullaus (kädet ylhäällä) → polvennosto-pito

3x tripling (10m)

3x polvennostojuoksu – polven pito ylhäällä joka 3 askel

3x A-skip (1-jalan x 2 + molemmat jalat)

3x kuopaiskävely / kuopaisuhyppeily (B-skip) jos liike hallussa

3x saksijuoksu → muuta juoksuun

Hyppelyt/ loikat

n.20min (65’ taukoineen)

2x tasajalkahypyt miniaidoilla + juoksu

2x päkiähyppely miniaidoilla + kiihari

2x 1-jalan hyppely miniaitojen yli + kiihari

3 x pujotteluhypyt miniaitojen yli + kiihari

vastaavasti

3 x tasatassut

3 x päkiähyppelyt

2 x 1-jalan kinkat

3 x vuoroloikka

Nopeus / suunnanmuutokset

15-20min (75-80’ taukoineen)

1. Pujottelurata + ”ristinolla” palloilla ja tötsillä – joukkuepeli
 2. Kisakiiharit 6x30-40m, pujottelurata tai suora veto eri lähtötapoja vaihdellen
 3. Tötsäsuunnistukset
 4. Pujottelurata + kiihari suunnistuskarttaa lukien
 5. Joku muu variaatio
- huom. palautus riittävä väh. 2-3min

Loppuverryttely

5-10min