

Ponnistamisen ja ponnistusvoiman kehittäminen

Lämmittely:

- Hölkkä 5-10 min (verenkierron aktivointi), dynaamiset venyttelyt 5 min
- Keskivartaloharjoitus 2 kierrosta (kts. erillinen liite)
- ja**
- Yhdellä jalalla, kyykky+ vapaan jalan kurotus
Kurotus eteen-ulos sivulle-taakse-sisään sivulle 3 x 5-8/jalka
- tai**
- Askelkyykky-sarja 3 x 5/jalka (eteen-taakse-paikalla-sivulle =1)

Treeni 1

Boxi tai penkki, jonka korkeus niin, että istuessa jalat maassa, reidet noin vaakatasossa

| Liike | Sarjojen määrä | Toistojen määrä/matka | Huomioita |
|-----------------------------------|----------------|-----------------------|--|
| Istualtaan nousu yhdellä jalalla | 3-6 | 6-10 kpl/jalka | Suoraan istualtaan ylös, ei kevennyksiä |
| Istualtaan hyppy kahdella jalalla | 3-6 | 6-10 kpl | Suoraan istualtaan ylös, ei kevennyksiä |
| LOIKAT/HYPYT | | | Matala teho paitsi 3 viimeistä noin täysillä |
| Hidastetut loikat | 3 | 10-12 kpl | hyppy ja alastulo reisille |
| Iso vuoroloikka | 3 | n.20 m | |
| Yhdistelmäloikka | 3 | n.20 m | :. : . : . : |
| Kinkka | 3 | 20 kpl | 5v+5o+5v+5o |
| Tasajalkahyppy | 3-4 | 10 kpl | "Rullaten jalkaterän yli" |
| Iskulyöntihyppy | 3-6 | 4 kpl | Teho n. 80-90% |
| Juoksuveitoja ylämäkeen | 5 | 30-40 m | Vedon pituus noin 10-15 sekuntia |

Treeni 2

Boxi tai penkki, jonka korkeus niin, että istuessa jalat maassa, reidet noin vaakatasossa

| Liike | Sarjojen määrä | Toistojen määrä | Huomioita |
|-------------------------------------|----------------|-----------------|--|
| Penkille nousu | 3-6 | 6-10 kpl/jalka | vuorojaloin |
| Penkiltä lasku | 3-6 | 6-10 kpl/jalka | jalka kerrallaan |
| LOIKAT/HYPYT | | | Matala teho paitsi 3 viimeistä noin täysillä |
| Hidastetut kinkat | 3 | 10 kpl | 5+5 |
| Luisteluloikka | 3 | 10 | :. : . : . : . : |
| Yhdistelmäloikka | 3 | n.20 m | :. : . : . : . : . : |
| Jännehyppy | 4 | 6 kpl | Teho n. 80-90% |
| Tasaloikat (3 tasatassua | 3-5 | 3 | Täysillä |
| Polvet rintaan-hyppy+spurtti n.15 m | 5 | 3 | Täysillä |

Yksi harjoituskokonaisuus on Lämmittely (hölkkä-dynaamiset-keskivartalo-kurotukset tai askelkyykyt) + Treeni 1 tai Treeni 2

Lopuksi jäähdyttelyhöntsähölkkaa ja venyttelyt tarpeen mukaan.

Jouni