SUOMEN LENTOPALLO-LIITTO

JAKSOSUUNNITELMA, 2.-29.7, kesä 2018

Viikko:27, 2.-8.7. (Omatoimiviikko)

Maanantai	***Tiistai***	***Keskiviikko***	***Torstai***	***Perjantai***	***Lauantai***	***Sunnuntai***
Oma harjoitus Fysiikka Treeni 1 (keskivartalo, hypyt, hyppelyt)	Oma harjoitus Fysiikka Pasin treeni	Oma harjoitus Fysiikka Lenkki 30-40min + keskivartalo	Omaehtoista liikuntaa BeachVolley… Uinti… Pyöräily… yms…	Oma harjoitus Fysiikka Treeni 2 (keskivartalo, hypyt, hyppelyt)	Oma harjoitus Fysiikka Lenkki30-40min + keskivartalo	Lepo

Viikko:28, 9.-15.7. (Omatoimiviikko)

Maanantai	***Tiistai***	***Keskiviikko***	***Torstai***	***Perjantai***	***Lauantai***	***Sunnuntai***
Oma harjoitus Fysiikka Treeni 1 (keskivartalo, hypyt, hyppelyt)	Oma harjoitus Fysiikka Pasin treeni	Oma harjoitus Fysiikka Lenkki 30-40min + keskivartalo	Omaehtoista liikuntaa BeachVolley… Uinti… Pyöräily… yms…	Oma harjoitus Fysiikka Treeni 2 (keskivartalo, hypyt, hyppelyt)	Oma harjoitus Fysiikka Lenkki 30-40min + keskivartalo	Lepo

Viikko:29, 16.-22.7. (Omatoimiviikko) Kevyt

Maanantai	***Tiistai***	***Keskiviikko***	***Torstai***	***Perjantai***	***Lauantai***	***Sunnuntai***
Oma harjoitus Fysiikka Treeni 1 (keskivartalo, hypyt, hyppelyt)	Oma harjoitus Fysiikka Pasin treeni	Oma harjoitus Huoltava Lenkki 20min + Venyttelyt	Lepo	Omaehtoista liikuntaa BeachVolley… Uinti… Pyöräily… yms…	Oma harjoitus Fysiikka Lenkki 30-40min + keskivartalo	Lepo

Viikko:30, 23.-29.7. (Omatoimiviikko)

Maanantai	***Tiistai***	***Keskiviikko***	***Torstai***	***Perjantai***	***Lauantai***	***Sunnuntai***
Oma harjoitus Fysiikka Treeni 1 (keskivartalo, hypyt, hyppelyt)	Oma harjoitus Fysiikka Pasin treeni	Oma harjoitus Fysiikka Lenkki 30-40min + keskivartalo	Omaehtoista liikuntaa BeachVolley… Uinti… Pyöräily… yms…	Oma harjoitus Fysiikka Treeni 2 (keskivartalo, hypyt, hyppelyt)	Oma harjoitus Fysiikka Lenkki 30-40min + keskivartalo	Lepo

Tässä on harjoittelun suunnitelmaa heinäkuun omatoimijaksolle, ottakaa siitä "koppia" sen verran kuin jokainen itse tunnette virtaa ja intoa riittävän! Äkkiseltään voi vaikuttaa, että siinä on paljon tekemistä, mutta kun on omatoimijakso, eikä joukkuetreenejä ole, niin ei tuo ohjelma mikään ylivoimainen haaste kenellekään välttämättä ole… 1,5-2h päivässä se vaatii aikaa. Nyt kun yhteisillä kesätreeneillä olette saaneet hyvää alkua fysiikkaharjoitteluun, niin tämä olisi siihen erinomainen jatke, jonka jälkeen taas yhteistreenien alkaessa peruskunto ja lihaskunto, hyppykestävyys ja vielä keskivartalo olisi hyvällä menolla kohti urheilijan fysiikkaa… Tuota ei tarvitse kirjaimellisesti noudattaa, vaan te voitte jokainen räätälöidä vähän omien menojen mukaan treenipäiviä ja -aikoja… Joskus voitte sopia keskenänne, ja mennä yhdessä tekemään, jne… minulle parasta on, jos teette omien tuntemusten ja innostuksen mukaan treeniä, ja pidätte "päiväkirjaa" itsellenne, että milloin olette, ja mitä olette tehneet (saa näyttää minulle, muttei ole pakko).. ja minulle merkityksellistä on, että teistä olisi vielä hauskaa tehdä noita treenejä :-)

T. Jouni