

Kesän 2022 harjoitusohjelmat: ITÄ C-ikäiset

NOPEUS-harjoitus

Tee harjoitus mielellään virkeänä ja hyvin palautuneena. Tärkeää treenissä on, että keskitys jokaiseen yksittäiseen suoritukseen täysillä. Pidä pitkät palautukset jokaisen sarjan välissä niin, että harjoituksen lopussa ei ole väsynyt olo.

Käytä tehokkaasti käsiä! Ei ole olemassa nopeita käsiä, mutta hitaita jalkoja. Muista, että käsien käyttö tekee hypyistäsi korkeampia / tehokkaampia.

- 1) Verryttele ennen hyppyjen alkamista n. 10 min ajan
- 2) Loikat:
 - Tasajalkahyppy eteenpäin 3–4 x 5
 - Vuoroloikka eteenpäin 3–4 x 4 loikkaa / jalka
 - Kinkka (kantapää käy joka kinkan välissä lähellä peppua) 3 x 5 / puoli
 - Luisteluloikka 3–4 x 4 / jalka
 - Iskulyöntiponnistus 3 x 3 x 1 (jokainen ponnistus on yksittäinen, erillinen suoritus)
- 3) Kiven / Kuntopallon heitto:
 - Pään päältä eteenpäin heitto 3 x 5
 - Alhaalta ylös suorin käsin heitto 3 x 5
 - Pään yli taaksepäin heitto 3 x 5

KESÄLLÄ MUUTEN: Heittele pikkukiviä järveen / käpyjä metsään. Heittele molemmilla käsillä! Kun nostat heittovälineen ylös, tee se vastakkaisella kädellä. Vaihda ylhäällä väline heittokäteen ja viritä!

VOIMA-harjoitus

- Kyykky kuminauha jaloissa 3–4 x 8–12
- Lantion nosto kuminauhaa vasten 3–4 x 8–12 (yhdellä jalalla, jos liike ei riittävän haastava)
- Toispolvelta ylös työntö 3 x 8–12 / käsi
- Kulmasoutu 3–4 x 8–12 (muista tehdä ”kolmio” reidet-selkä-käsivarret)
- Y-kurkotus 3 x 6–10 / käsi
- Selän ojennus Y-kurkotuksella 3-4 x 6-10 (jalat kiinni tukeen, jos mahdollista)
- Siltaan työntö + yläkäden kurkotus 2–3 x 6–10 (yläkäteen pieni lisäpaino, jos kaipaat lisähaastetta)
- Polven veto rintaan selinmakuulla 2-3 x 6-10 / puoli (kuminauha jalkaterien ympäri)