

Kesän 2023 harjoitusohjelmat: ITÄ C-ikäiset

NOPEUS ja HYPPY-harjoitus

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

Käytä tehokkaasti käsiä! Muista, että käsien käyttö tekee hypyistäsi korkeampia / tehokkaampia.

- 1) Verryttele ennen hyppyjen alkamista n. 10 min ajan
- 2) Loikat, juoksu, kiihdytys ja jarrutus
 - Pikkuvuorohyppelyt 3 x 15 m
 - Inkkarit 3 x 15 m
 - Tasajalkahyppy eteenpäin pysäytyksillä 3–4 x 5
 - Yhden jalan kinkka (kantapää käy joka kinkan välissä lähellä peppua) 3 x 5 / puoli
 - Iskulyöntiponnistus 3 x 3-5 x 1 (jokainen ponnistus on yksittäinen, erillinen suoritus)
Molemmat kädet ylös + avaus!
 - Päkiähyppyt 3 x 5–10
 - Polvennostojuoksusta kiihdytys + pysäytys 3 x 15–20 m

VOIMA-harjoitus

- Askelkyykky pitkällä askelpituudella (takajalka pienellä korokkeella, etujalan polvi työntyy eteenpäin) 3–4 x 8–12
- Pakaran voima: Suoran jalan nosto kyynärpäät lattiassa, peppu koukkujalan kantapäässä kiinni 3–4 x 5–10 / puoli
- Lantion nosto kuminauhaa vasten 3–4 x 8–12 (yhdellä jalalla, jos liike ei riittävän haastava)
- Takareidet lantion nostossa (kantapääät liukuvat lattialla) 3–4 x 5–10
- Selän ojennus Y-kurkotuksella 3–4 x 5–10 (kuminauha käsissä)
- Vatsan voima: Selinmakuulla lantion nosto – hitaasti rullaten lantio takaisin lattiaan 3–4 x 5–10
- Kylkilankussa lantion nosto (pakaralla työ!) 3–4 x 8–12 / puoli
- Olkapään aukikierto kuminauhalla (kyynärpää hartiallinjassa) 3–4 x 8–12 / puoli