

## Kesän 2023 harjoitusohjelmat: ITÄ B-ikäiset

### CORE + LIIKKUVUUS-harjoitus

- Rapuasentoon nostot – työnnä käsillä lattiaa! 1–3 x 5
- ”Maailman paras” liikkuvuusliike 1–3 x 3–5 / puoli
- Uimarin liike 1–3 x 5
- Lantion nostossa takareisiliuku 3–4 x 5–10
- Vatsa ja lonkankoukistajat: Etunojassa kerälle rullaus TAI kuminauhaa vasten polven veto rintaan 3–4 x 5–10
- Lankku – Tähtikallistus 3–4 x 5 / suunta, pidä asento aina 5sek ajan
- Vatsan voima: Lapaseisonnasta hidas selkärancarullaus alas 3–4 x 5–10
- Kiertokurkotus kylkimakuulla 2–3 x 5 / puoli (pidä jokainen kurkotus hitaana, n.3–5 s pituisena)
  
- Polvien ja etureiden vahvistaminen: Staattinen yhden jalan seinäistunta 3–4 x 30-45sek / jalka, 2min sarjapalautus (kantapää seinää vasten!)
- Olkapään liikkuvuus: Selkä kiinni seinässä – käsien nosto suorana kohti seinää
- Olkapään liikkuvuus: ”Sleepers stretch” kylkimakuulla 10 toistoa + 10–30 sek pito

### NOPEUS, HYPPI – JA JUOKSUTREENI

- Pikkuvuorohyppely 3 x 10 m
- Inkkarit 3 x 10 m
- Etenevä siksak -hyppely välihyppellä
  
- Juoksukiihdytys (esim. tötsien / viivojen tms. yli, pitenevä askel) 5 x 15 m
- Polvennostojuoksu 6 / jalka + kiihdytys + täydellinen pysäytys x 5
- Yhden jalan kinkka (aidan yli) 4 x 5 / puoli
- Polvilta jaloille + maksimi kyykkyhyppy 4 x 3 yksittäistä hyppyä
- Päkiähyppyt 3 x 10x pogot + 5 x täysivauhtinen
- Ketteryysrata: neljässä kulmassa aita: keskellä tötsä, jonka kautta kierto aina seuraavalle aidalle: Tasajalkahyppy ja alastulo, aidan jälkeen tötsään kosketus 3-5x rata täysivauhtisesti läpi

Muista kaikessa harjoittelussa keskittyä tekemisen laatuun! Tee mieluummin siis vaikka ihan vähän, mutta niin hyvin, kuin vain pystyt. Voit myös valita liikkeistä itsellesi 3–5 kaikista tärkeintä harjoitetta ja toteuta niitä säännöllisesti läpi kesän!