

Omatoiminen nopeusvoima / kimmoisuusharjoitus

Ryhmä 1: ennen tehojen lisäämistä suorituspuhtauden harjoittamista, jos homma sujuu hyvin niin sitten täysillä, palautukset liikkeiden välissä n. 1 min ja sarjojen välillä n. 3 min

Ryhmät 2 A ja B: teho 100 %, palautukset 2 min / 4 min

Hölkäilyä / hiihtoa / luistelua 20-30 min

Valmistavat venytykset ja tekniikan tsekkaus

Kiihdytysjuoksut 5 x 30 m

Polvet rintaan hypyt 6 x 5

Ponkkarit 4 x 6, voitte tehdä mukailten kuten sarjaponkkarit mutta yksittäisinä, siis paikaltaan liikkeelle. Mahdollisimman lajinomaisesti mutta teholiikkeenä.

Vuoroloikat 3-5 x 12, puolella teholla, tosi kimmoisasti

Loppuverryttely

PS. Venyttelyt ja keskivartalon jumpat kuuluvat jokaviikkoihin rutiineihin