

Oheisharjoittelu

Kesto 30-40 min

Tavoite suurten lihasryhmien lämmittäminen ja elimistön valmistaminen harjoitusta varten. Lisäksi se on hyvä mahdollisuus monipuolistaa harjoittelua.

Alkuverryttely + venyttely

- kevyt hölkkä noin 3-5 min
- venyttely (ei pitkäkestoisia)
- lihaksen/jänteen lämmittämyä myös laajoja heilureita käsillä ja jaloilla

Keskivartalo

- vatsa 20 x
- selkä 20 x
- kyljet vas + oik 10x

Koordinaatio 20 m

- ripling vas + oik
- polvennostohyppely etu + takaperin
- polvennosto kuopaisu
- saksijuoksu

Nämä neljä tehdään aina.

Seuraavista valitaan yksi harjoitus

Reaktiolähdöt 10-20 -40 m

- eriasennoista
- 6-10 kertaa

Rappuset

- vas. jalka edellä
- oik. jalka edellä
- tasaloikka jokaiseen askelmaan
- tasaloikka yksi väliin
- vas + oik jalka jokaiseen askelmaan
- vas + oik jalka yksi väliin
- tasahyppely lantionkierrolla

Näistä erilliset manuaalit

Tikapuut

Voimaa peliin (Hänninen)

Liiketaito

Keppijumppa

Venyttely