Kesä2018

R1/R2

Kesänaikana 1,5vko pelkkää lepoa, muuten 4 treeniä/vko. Voit yhdistää kehonhuoltoharjoitukset jonkun treenin yhteyteen tai tehdä erikseen jolloin treenejä tulee 5/vko!

Laji harjoitteista sekä lihaskuntoharjoitteista löytyy malli videot MJT:n sisäinen tiedotus -sivustolta , Facebookista. Voit myös pyytää Annikaa lähettämään videot WhatsAppiin!

1. Intervalli

* 400m hölkkää
* 400m juoksua
* Burbee: kyykystä hyppy lankkuun- lakusta hyppy kyykkyyn- kyykystä hyppy ylös x10
* Linkkari x15
* Punnerrus x15
* Tuplat x20

Toista 4 kierrosta putkeen, eli aina tuplien jälkeen lähtee hölkkä, sitten juoksu jne..

Lopuksi huolelliset venyttelyt.

1. Laji-intervalli

* 400m hölkkää
* 400m juoksua
* vaaka tasapaino x3/per jalka
* 2A x5
* Max. rotaatio kädet ylhäällä x5
* Tuplat yhdellä jalalla x10/ per jalka

Toista 4 kierrosta putkeen, eli aina tuplien jälkeen lähtee hölkkä, sitten juoksu jne..

1. Pk lenkki + laji

* 45 min hölkkä/ 1h pyörä/rullaluistelu
* Vaaka- askelkyykky taakse- askelkyykky eteen + venytystaakse 2Lz x8
* Pampadampa 1A pampadampa 2A x8
* Hyppyistuma x8
* Kärrynpyörä+ rotaatiopyörintä jatkuvana x8
* 3x hyppy ristiin + alastulo
* Max. rotaatio kädet ylhäällä hypyssä sekä alastulossa
* 2T/3T
* Spurtti n 20m

Toista kolme kierrosta ja tee liikkeet kiertoharjoitteluna.

1. Lihaskunto

* Patjan yli hypyt x3+ hyppy ylös x10
* Lankusta hyppy kyykkyyn x15
* painolla kierrot x2 + ojennus (painona voit käyttää esim. vedellä täytettyä 1,5l limupulloa tai 2-3kg painoa)
* Suorat vatsalihakset (paino alhaalla pään taakse ja ylhäällä pään yläpuolelle ojennus)
* Syväkyykky vauhdittomat (kädet seläntakana, tarkkaile polvi- varvas linjaa!) x10
* Boxi hyppy (jollekin korokkeelle) x10
* Yhden jalan ojennushypyt (vapaa jalka rotaatioasennossa) x10/ per jalka
* Kumpparikävelyt (kuminauha polvien yläpuolella)

Huolelliset venyttelyt!

1. Lihashuolto

Huolellinen lämmittely, jonka jälkeen koko kehon kattavat pitkät venyttelyt. Voit lisätä rullailuja, jos omistat rollerin. Nettisivuilta löytyy yksinluistelu palkin alta av ja venyttelyohje sivusto, mistä löydät venytysmalleja!

Hyvää kesää!