

81 HARJOITUKSEN KOTITEHTÄVÄT

- Tee jokaisesta osiosta (1-4) yksi kohta (A-B) harjoitusta kohden.
- Yhden harjoituksen pituus on noin yksi tunti.
- Tee seuraavissa harjoituksissa eri osioiden kohtia. Siten saat vaihtelua kotiharjoituksiisi.
- Kaiken kaikkiaan sinulla on sisältöjä vaihdellen tarjolla 81 erilaista tunnin harjoitusta!

Neljä osiota (1-4) – tee jokaisesta yksi A, B tai C

1. Alkuverryttely

- 15 minuuttia juoksua
- 5 minuuttia juoksua – 1 minuutti kävelyä – 5 minuuttia juoksua – 1 minuutti kävelyä – 5 minuuttia juoksua – 1 minuutti kävelyä
- 1 minuutti juoksua – 1 minuutti kävelyä, toista kahdeksan kertaa

2. Hyppelyt ja liikkuvuus

- naruhyppeilyt 300 kpl (kahdella jalalla, yhdellä jalalla, eri rytmeillä), viisi dynaamista liikkuvuusliikettä
- 40x (pohjehyppely, pikkuvuorohyppely, 20+20x pikkukinkkaa, isovuorohyppely, vuoroloikkaa), viisi dynaamista liikkuvuusliikettä
- Boksihyppyjä - tai hyppyjä kivelle tai korokkeelle 20x (eteen-alas, 10+10x yhdellä jalalla, 10+10 sivuttain), 20x (luisteluhypyt, hypyt ristiin), viisi dynaamista liikkuvuusliikettä

3. Juoksua ja rytmiä

- 5x100 m ylämäkeen kiihdyttäen ja 5x200 m ylämäkeen kiihdyttäen
- 5x100 vuorokiihdytyksiä ja 5x200 m ylämäkeen kiihdyttäen
- 100 m juoksua + 100 m kävelyä, 200 m juoksua + 200 m kävelyä, 300 m juoksua + 300 m kävelyä, 200 m juoksua + 200 m kävelyä, 100 m juoksua + 100 m kävelyä

4. Loppuverryttely

- 15 minuuttia juoksua ja kävelyä ja venyttelyä
- 5 minuuttia juoksua – 1 minuutti kävelyä – 5 minuuttia juoksua – 1 minuutti kävelyä – loppuun venyttelyä
- 1 minuutti juoksua – 1 minuutti kävelyä, toista neljä kertaa – loppuun venyttelyä