

PERUSKUNTOKAUSI 1  
(Loka-joulukuu)

<b>Ma</b>	<p><b>Voima</b>  Tempaus: 3x8  Takakyykky vaakatasoon: 3x8  Valakyykky: 3x8  Istumaannousut: 3x15  Selkäpenkki: 3x15  Sedykh twist: 3x10/puoli</p>
<b>Ti</b>	<p><b>Lepo</b></p>
<b>Ke</b>	<p><b>Heittoharjoitus+loikat</b>  <i>Osana lämmittelyä:</i>  Matalatehoiset hyppelyt n. 40kpl  Koordinaatiot 3 liikettä 2x15 m</p> <p>Osaharjoitteet moukarilla 10 kpl  Heitot: 10x3 kg, 10x3,5 kg/20x3 kg lyhyt varsi  Toisen heittolajin heitot 15-20 kpl  Tasaloikka: 4x5  Aitahyppelyt: 3x6  Luisteluloikka: 3x6/jalka</p>
<b>To</b>	<p><b>Lajitaito+kuntopiiri</b>  Moukarimallailut 15min  Sivukiertoheitto seisten kuntopallolla: 3x10/puoli  Kuntopallon heitto ylös: 3x10  Kuntopallon heitto maahan: 3x10  <b>Kuntopiiri 4 kierrosta:</b> 20sek per liike, kierrosten välissä 2-3 min palautus  Vatsalinkkarit→Burpee→Selän ojennus maaten→etunojapunnerrukset→lankkupito</p>
<b>Pe</b>	<p><b>Aerobinen 60 min</b>  Esim. Juoksu, uinti, hiihto  +</p> <p><b>Lihashuolto 30 min</b>  Liikkuvuus+venyttely</p>
<b>La</b>	<p><b>Lepo</b></p>
<b>Su</b>	<p><b>Heittoharjoitus+nopeus</b>  <i>Osana lämmittelyä:</i>  Matalatehoiset hyppelyt n. 40kpl  Koordinaatiot 3 liikettä 2x15 m</p> <p>Osaharjoitteet moukarilla 10 kpl  Heitot: 20x 3/2,5 kg  Juoksuvedot: 3x50 m  PYT 3/2,5 kg: 3x6  JVE 3/2,5 kg: 3x6</p>

-Heittovälineiden painot eroteltu Poikien ja tyttöjen välillä

-Voimaharjoittelu alkuun vain kepillä tai max. 5kg tangolla tekniikan opettelua. (ensimmäisenä vuotena)

PERUSKUNTOKAUSI 2  
(Tammi-maaliskuu)

<b>Ma</b>	<b>Voima</b> Rinnalleveto: 4x6 Etukyyky vaakatasoon: 4x6 Penkkipunnerrus: 3x8 Vatsat riipunnasta: 3x8 (oman tason mukaan jalat koukussa tai suorina) Selkäpenkki: 3x8 Levytankorotaatio: 3x8/puoli
<b>Ti</b>	<b>Lepo</b>
<b>Ke</b>	<b>Heittoharjoitus+loikat</b> <i>Osana lämmittelyä:</i> Matalatehoiset hyppelyt n. 60kpl Koordinaatiot 3 liikettä 2x20 m  Osaharjoitteet moukarilla 10 kpl Heitot: 10x3 kg, 10x4 kg/10x2,5 kg, 10x3 kg Toisen heittolajin heitot 15-20 kpl Tasaloikka: 4x3 Kevennyshyppy: 4x5 Vuoroloikka: 4x5
<b>To</b>	<b>Lajitaito+kuntopiiri</b> Moukarimallailut 15min Sivukiertoheitto istuen kuntosallolla: 4x6/puoli Pään yli eteen kuntosallolla: 4x6 Kuntopallon heitto maahan yhdellä jalalla: 4x6/puoli <b>Kuntopiiri 4 kierrosta:</b> 30sek per liike, kierrosten välissä 2-3 min palautus Voimapyörä polviltaan→Takareisiliu'utus→Kehonpainosoutu→Etureisinosto→lankkupito
<b>Pe</b>	<b>Aerobinen 60 min</b> Esim. Juoksu, uinti, hiihto + <b>Lihashuolto 30 min</b> Liikkuvuus+venyttely
<b>La</b>	<b>Lepo</b>
<b>Su</b>	<b>Heittoharjoitus+nopeus</b> <i>Osana lämmittelyä:</i> Matalatehoiset hyppelyt n. 60kpl Koordinaatiot 3 liikettä 2x20 m  Osaharjoitteet moukarilla 10 kpl Heitot: 20x 3/2,5 kg Juoksuvedot: 4x40 m PYT 4/3 kg: 4x4 JVE 4/3 kg : 4x4

-Heittovälineiden painot eroteltu Poikien ja tyttöjen välillä

-Voimaharjoittelu max. 15-20 kg tangolla tekniikan opettelua. (ensimmäisenä vuotena)

KILPAILUKAUTEEN VALMISTAVA KAUSI  
(Huhti-toukokuu)

<b>Ma</b>	<p><b>Voima</b> Tempaus: 4x5 Puolikyökky: 4x5 Penkkipunnerrus: 4x6 Alatalja: 4x6 Hyvää huomenta: 4x6 Levytankorotaatio: 4x6/puoli</p>
<b>Ti</b>	<b>Lepo</b>
<b>Ke</b>	<p><b>Heittoharjoitus</b> <i>Osana lämmittelyä:</i> <i>Matalatehoiset hyppelyt n. 70kpl</i> <i>Koordinaatiot 3 liikettä 2x20 m</i></p> <p>Heitot: 20x3 kg, 10x4 kg /30x2,5 kg Toisen heittolajin heitot 15-20 kpl</p>
<b>To</b>	<p><b>Lajitaito+nopeus</b> Moukarimallailut 15min Sivukiertoheitto seisten kuntopallolla: 4x4/puoli Pään yli eteen kuntopallolla: 4x4 Kuntopallon heitto ylös: 4x4 Tasaloikka: 3x3 Pudotushyppy: 4x3 Sivuttaisloikka: 4x4/jalka</p>
<b>Pe</b>	<b>Lepo</b>
<b>La</b>	<p><b>Aerobinen 30 min</b> Esim. Juoksu, uinti +</p> <p><b>Lihashuolto 30 min</b> Liikkuvuus+venyttely</p>
<b>Su</b>	<p><b>Heittoharjoitus+nopeus</b> <i>Osana lämmittelyä:</i> <i>Matalatehoiset hyppelyt n. 70kpl</i> <i>Koordinaatiot 3 liikettä 2x20 m</i></p> <p>Osaharjoitteet moukarilla 10 kpl Heitot: 20x 3/2,5 kg Juoksuvedot: 3x30 m PYT 3/2,5 kg: 5x3 JVE 3/2,5 kg: 5x3</p>

-Heittovälineiden painot eroteltu Poikien ja tyttöjen välillä

-Voimaharjoittelu max. 50% kehonpainosta. (ensimmäisenä vuotena)

KILPAILUKAUSI  
(Kesä-elokuu)

<b>Ma</b>	<p><b>Voima</b>  <i>Osana lämmittelyä:</i>  <i>Matalatehoiset hyppelyt n. 50kpl</i>            Kevennyshyppy 3x3            Rinnalleveto: 4x4            Puolikyykky: 4x4 Mahd. terävästi ylös            Levytankorotaatio: 4x5/puoli</p>
<b>Ti</b>	<p><b>Lepo</b></p>
<b>Ke</b>	<p><b>Heittoharjoitus</b>  <i>Osana lämmittelyä:</i>  <i>Matalatehoiset hyppelyt n. 50kpl</i>  <i>Koordinaatiot 3 liikettä 2x10 m</i></p> <p>Heitot: 20x3/2,5 kg            Toisen heittolajin heitot 15-20 kpl</p>
<b>To</b>	<p><b>Nopeus</b>            Tasaloikka: 3x3            Vuoroloikka: 3x5            PYT 3/2,5 kg: 3x3            JVE 3/2,5 kg: 3x3            JVY 3/2,5 kg: 3x3            Sivukiertoheitto istuen kuntopallolla: 3x6/puoli</p>
<b>Pe</b>	<p><b>Lepo</b></p>
<b>La</b>	<p><b>Kevyt aerobinen 30min</b>            Esim kävelylenkki, pyöräily            +  <b>Lihashuolto 30 min</b>            Liikkuvuus+venyttely</p>
<b>Su</b>	<p><b>Heittoharjoitus</b>  <i>Osana lämmittelyä:</i>  <i>Koordinaatiot 3 liikettä 2x10 m</i></p> <p>Heitot: 20x3 kg/2,5 kg</p>

-Heittovälineiden painot eroteltu Poikien ja tyttöjen välillä

-Voimaharjoittelu max. 50% kehonpainosta. (ensimmäisenä vuotena)