

NOPEUS- / NOPEUSVOIMAHARJOITUS

Urheilukentällä tai salissa

Alkuverryttely juosten 10 min, sisältäen dynaamisia venyttelyliikkeitä

- Nopeus: 2 x 20 m lentävällä (95- 98 %) 2'
- Hypyt + nopeus:
 - 1 x 10 m pikkuvuorohyppy + 10 m spurtti (98 %)/ 1.30'
 - 2 x 2 aidan (30- 40 cm) yli + 10 m spurtti/ 1.30'
- 1- jalan viivahyppy
 - rintamasuunnassa eteen taakse edeten 1 x 7 molemmille jaloille
 - sivuhyppäin 1 x 8 molemmilla jaloilla/ 1.30'
- Kuulan/kuntopallon (1- 2 kg) heitot (ringistä)/ 2'
 - pään päältä 2 x 5 x 1 kg
 - taakse 2 x 6 x 2 kg
- Penkille nousut (keppi harteilla) 2 x 7/2' 1. kantapään 2. päkiän kautta
 - Vuoroloikat (hiekkiaan alastulo/mittaus) 3 x 5/2' → 3. sarja 2 askeleen vauhdilla
- Aitahyppy (50- 60 cm)
 - 2 x 4 välihyppäillä/ 2'
 - 2 x 4 sivuaskelluksella/ 2'
 - 2 x 4 ilman välihyppyä/ 2'
 -
- Heitot 400 g pallolla/lopuksi pesäpallolla 1 x 2
 - tai pesäpallon heitto 1 x 4/ 3'
 - 50- 80 selkäliikettä (G.M, ristikkäinen, ylävartalon nosto)
 - 100- 150 vatsaliikettä (jalkojen nosto, testiliike, kiertona)
 - Lopuksi 2 x 20 m lentävällä (95 %)/ 2'

Loppujen lopuksi juoksuverryttely 5 min + venyttely!

Tehot ovat hyppyissäkin lähellä maksimia, mutta tekninen taso hyvänä säilyttäen! Jätä tämä harjoitus väliin, mikäli asenteesi ja keskittymisesi eivät ole hyvällä/erinomaisella tasolla!