

HARJOITUSTEN TUNTIKUVAUKSET

Maanantai klo 07.50-09.05

Verryyttely (sis. askel- ja potkurutiineja) 20 min
Nopeuden ja nopeusvoiman ylläpito 5 min
Tekniikkaosuus, potkupainotus 20 min
Kuntopiiri (sis. myös lajitekniikkaa) 20 min
Jäähdyttely + venyttely 10 min

Tiistai klo 07.50-09.05

Verryyttely (sis. askel- ja potkurutiineja) 20 min
Nopeuden ja nopeusvoiman ylläpito 5 min
Tekniikkaosuus, käsitekniikkapainotus 20 min
Kuntopiiri (sis. myös lajitekniikkaa) 20 min
Jäähdyttely + venyttely 10 min

Tiistai 18.15-19.30

Ottelutekniikat ja sparraus

Keskiviikko klo 18.15-19.15

Potkutekniikoiden oikean suoritustavan opettelua ja perusasioiden toistamista

Keskiviikko klo 19.15-20.30

Liikesarjojen oikean suoritustavan opettelua

Torstai klo 07.50-09.05 (Kupittaaan Urheiluhalli)

Rytmi- ja nopeusharjoitteita
Sprinttejä ja hyppyjä

Torstai 18.15-19.30

Ottelutekniikat ja sparraus

Perjantai klo 07.50-09.05

Askel- ja asentoharjoittelua
Ryhti- ja keskivartalon hallinta
Palauttavat harjoitteet

Sunnuntai klo 18.30-19.40

Aihe vaihtelee viikon muun kuormituksen mukaisesti

Sunnuntai klo 19.40-20.40

Lämmittely, keskivartalon voima ja hallinta, liikkuvuus