



## Nopeusharjoitus

1. Lämmittelyä hölkkä tai pyöräily
2. Koordinaatio (esim. hitaat kädet nopeat jalat, toinen jalka pakaraan toinen polvennosto)
3. Liikkuvuudet a, b ja c



**a. Jalan heitto eteen (paikalla, kävellen, välihyppyllä)**

- Eteen heitettävä jalka suorana
- Tukijalka tukevasti maassa
- Varpaat eteenpäin
- Lantio edessä
- Hyvä ryhti
- 2 toistoa x 20m



**b. Polven rutistus**

- Lantio edessä
- Hyvä ryhti (selkä suorana, rinta rottingilla)
- 2 toistoa x 20 m



**c. Borzovit**

- Polvi ja varpaat samassa linjassa
- Rento ja terävä suoritus
- Lantio edessä
- Hyvä ryhti
- 3 sekunnin pito ääriasennossa, älä "nytkytää"
- 2 toistoa x 20 m

4. Juoksuvedot 3x3 x 20m ylämäkeen 1,5 min. toistopalautus / 5 min. sarjapalautus

## **Jalkojen räjähtävä voima**

1. Lämmittelyä hölkkä tai pyöräily
2. Koordinaatio (esim. hitaat kädet nopeat jalat, toinen jalka pakaraan toinen polvennosto)
3. Liikkuvuudet a, b ja c
4. Räjähtävät loikat

3 kierrosta, 3min toistopalautus / 6min sarjapalautus

kahdella jalalla polvet rintaan 6x + 10m spurtti  
kahdella jalalla hyppy sivulta toiselle 8x + 10m spurtti  
yhdellä jalalla polvi rintaan 4x per jalka + 10m spurtti

Muista hyvä peliasento alussa ja lopussa!

## **Kuivaluistelu**

1. Lämmittelyä hölkkä tai pyöräily
2. Koordinaatio (esim. hitaat kädet nopeat jalat, toinen jalka pakaraan toinen polvennosto)
3. Kuivaluistelua; 3 kierrosta, kävelypalautus

Kylki edellä, askel sivuun pitkälle, jalan palautus peliasentoon 20m per puoli  
"kaarreluistelu" ristiin – sivulle - 20m per puoli  
Kuivaluistelua kyynärpäät kantapäihin 20m  
Ballerina/tuulimylly kuivaluistelua 20m

Harjoitus on raskas, pidä hyvä luisteluasento ja vältä pomppivaa liikettä ylös alas.

**Harjoittelethan myös laukaisua.**

**Tavoitteena sinulle on vähintään 1000 laukaisua kuukauden aikana!**

**Muista harjoittelun päätteeksi venytellä!**