

Nopeutta, kimmoisuutta, terävyyttä

Kunnon alkuverryttely ja lyhyet hyvät venytykset

Harjoitteet (hyvän pohjan omaavat urheilijat)

1. 3-5x30-40m:n veto rauhallisella kävelypalautuksella
2. 10 hyppelyä oikealla jalalla, heti perään vasemmalla
 - Kevyt, nopea kosketus – liike matalana eteenpäin
 - Palautus 2min/ 2-3 sarjaa
3. 8 hyppyä oikealla jalalla ylös mahdollisimman paikallaan pysyen, heti perään vasemmalla
 - 2-3 sarjaa
4. 20 vuoroloikkaa ylös → eteenpäin, palautus 1-2min
 - 2-3 sarjaa
5. 10 pudotushyppyä/ 20cm koroke – tasajalkaa alas – terävä ponnistus eteenpäin, palautus 2min
 - 2-3 sarjaa/ korokkeen nosto
6. 10 tasahyppyä sivulle (kädet lanteilla) ja takaisin, palautus 1-2min
 - 2-3 sarjaa
7. Sama yhdellä jalalla, molemmat jalat peräkkäin
 - 1 sivuttainen voimantuotto, 2. Ylöspäin voimantuotto
8. Tasahyppy – 10m:n kiihdytys – pysäytys – tasahyppy – 10m:n kiihdytys – pysäytys – tasahyppy – 10m:n kiihdytys – pysäytys
 - Palautus 3min/ 2-3 sarjaa
 - Pysäytykset aina tasajalalle

Harjoitukset (juniorit)

1. 5x20m:n veto, rauhallisella kävelypalautuksella
 - 1. rento, 2 seuraavaa kiihtyvänä ja 2 viimeistä täysillä
2. 5 hyppelyä oikealla jalalla, heti perään vasemmalla
 - Kevyt, nopea kosketus – liike matalana eteenpäin
 - Palautus 2min/ 2 sarjaa
3. 6 hyppyä oikealla jalalla ylös mahdollisimman paikallaan pysyen, heti perään vasemmalla
 - 2 sarjaa
4. 10 vuoroloikkaa ylös → eteenpäin, palautus 2min
 - 2 sarjaa

5. 8 pudotushyppyä/ 20cm koroke – tasajalkaa alas – terävä ponnistus eteenpäin, palautus 2min
 - 2 sarjaa/ korokkeen nosto
6. 8 tasahyppyä sivulle (kädet lanteilla) ja takaisin, palautus 2min
 - 2 sarjaa
7. 5 hyppyä sivulle yhdellä jalalla, molemmat jalat peräkkäin
 - 1. kerta sivuttainen voimantuotto, eli hyppy matalana
 - 2. kerta ylöspäin voimantuotto, eli hyppy korkeana
8. Tasahyppy – 10m:n kiihdytys – pysäytys – tasahyppy – 10m:n kiihdytys – pysäytys – tasahyppy – 10m:n kiihdytys – pysäytys
 - Palautus 3min/ 2 sarjaa
 - Pysäytykset aina tasajalalle

Alussa varovasti ja hyvin verrytelleenä. Liikkuvuus pitää olla hyvällä tasolla. Varo kovaa alustaa ja korkea pohjaisia jalkineita. Älä tuota kipua liikkeen aikana. Älä tee väsyneenä. Mahdolliset harjoitteet myös ylämäkeen.