

**JAKSOSUUNNITELMA
3.JAKSO**

29.11.2017-5.2.2018

VKO	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	LA-SU	
PERUSKUNTOKAUSI 2	48		28.11.	29.11.	30.11.	1.12.	
	OSUA	ARVIOINTIVIIKON HARJOIT. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	ARVIOINTIVIIKON HARJOIT. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	
	LIIK.	7LK: klo 8.00-9.30	9LK: klo 9.30-11.00	8LK: klo 9.30-11.00	EI KERHOA	9LK: klo 8.15-9.45	
	LUOK.	Juoksuharjoitus (JH)	Kestovoima/tekniikat (KOULUsali)	Kestovoima/tekniikat (KOULUsali)		Kestovoima (KOULUsali)	
	49		5.12.	6.12.	7.12.	8.12.	9.-10.12.
	OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Huoltoharjoitus 2 (UH) vesikävely/jumppa/venyttely	ITSENÄISYYSPÄIVÄ	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	
	LIIK.	7LK: klo 8.00-9.30	9LK: klo 9.30-11.00		7-9LK: klo 14.45-16	9LK: klo 8.15-9.45	
	LUOK.	Vesijumppa/juoksu (UH)	Vesijumppa/juoksu (UH)		Kehonhallinta (OH)	Kestovoima (KOULUsali)	
	50		12.12.	13.12.	14.12.	15.12.	16.-17.12.
	OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Huoltoharjoitus 3 (OH) -liikkuvuus/lihaskunto	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	
	LIIK.	7LK: klo 8.00-9.30	9LK: klo 9.30-11.00	8LK: klo 9.30-11.00	7-9LK: klo 14.45-16	9LK: klo 8.15-9.45	
	LUOK.	Pituus/loikkatekniikka (OH)	Submaxnopeus/lajivoima (OH)	Pituus/loikkatekniikka (OH)	Nopeusharjoitus (OH)	Kestovoima (KOULUsali)	
51		19.12.	20.12.	21.12.	22.12.	23.-24.12.	
OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Huoltoharjoitus 3 (OH) -liikkuvuus/lihaskunto	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	JOULULOMA 23.1.-7.1.		
LIIK.	7LK: klo 8.00-9.30	9LK: klo 9.30-11.00	8LK: klo 9.30-11.00	EI KERHOA			
LUOK.	Herittolajit (OH)	Submaxnopeus/lajivoima (OH)	Heittolajit (OH)				
52		26.12.	27.12.	28.12.	29.12.	30.-31.12.	
KILPAILUUNVALMISTAVAKAUSI 1	1		2.1.	3.1.	4.1.	5.1.	
	2		9.1.	10.1.	11.1.	12.1.	
	OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Huoltoharjoitus 2 (UH) vesikävely/jumppa/venyttely	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	
	LIIK.	7LK: klo 8.00-9.30	9LK: klo 9.30-11.00	8LK: klo 9.30-11.00	7-9LK: klo 14.45-16	9LK: klo 8.15-9.45	
	LUOK.	Lihaskestävyys/kuntopallot (OH)	Submaxnopeus (OH)	Lihaskestävyys/kuntopallot (OH)	Nopeusharjoitus (OH)	Kestovoima (KOULUsali)	
	3		16.1.	17.1.	18.1.	19.1.	20.-21.1.
	OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Kesto-nopeusvoima 1 (OH) A), B), C) ja D) VALITSE 2	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	
	LIIK.	7LK: klo 8.00-9.30	9LK: klo 9.30-11.00	8LK: klo 9.30-11.00	7-9LK: klo 14.45-16	9LK: klo 8.15-9.45	
	LUOK.	Nopeuskestävyyks/kuntopallot (OH)	Juoksutekniikka/lajivoima (OH)	Nopeuskestävyyks/kuntopallot (OH)	Nopeusharjoitus (OH)	Nopeusvoima (KOULUsali)	
	4		23.1.	24.1.	25.1.	26.1.	27.-28.1.
	OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Kesto-nopeusvoima 1 (OH) A), B), C) ja D) VALITSE 2	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	ARVIOINTIVIIKON HARJOIT. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	
	LIIK.	7LK: klo 8.00-9.30	9LK: klo 9.30-11.00	8LK: klo 9.30-11.00	EI KERHOA	9LK: klo 8.15-9.45	
LUOK.	Pika/aitajuoksutekniikka (OH)	Submaxnopeus (OH)	Pika/aitajuoksutekniikka (OH)		Kestovoima (KOULUsali)		
5		30.1.	31.1.	1.2.	2.2.	3.-4.2.	
OSUA	ARVIOINTIVIIKON HARJOIT. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	ARVIOINTIVIIKON HARJOIT. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	ARVIOINTIVIIKON HARJOIT. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	ARVIOINTIVIIKON HARJOIT. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	ARVIOINTIVIIKON HARJOIT. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI		
LIIK.	7LK: klo 8.00-9.30	9LK: klo 9.30-11.00	8LK: klo 9.30-11.00	EI KERHOA	9LK: klo 8.15-9.45		
LUOK.	Nopeus/nopeusvoima (OH)	Juoksutekniikka/lajivoima (OH)	Nopeus/nopeusvoima (OH)		Oma harjoitus (KOULUkuntosali)		

PERUSKUNTOKAUSI 2

HARJOITUKSET VKO:T 48-05

HUOLTOHARJOITUS 2

verryttely uiden 10'
koordinaatiot: 15 eri liikettä * 50m
vesijumppa 15'
venyttely 10'

KESKIVIikko JA TORSTAI OMA HARJOITUS

- oman valmentajan ohjelma
- oma valmentaja paikalle, jos vain mahdollista
- ohjelma toimitetaan myös koulun valmentajalle
- harjoituspaikkana Raksilan urheilualaue tai koulu

KILPAILUUNVALMISTAVA-
KAUSI 1

KESTO-NOPEUSVOIMA 1 (valitse 2)

oma verkka + koordinaatioverkka 10 liikettä * 30m / hölkäten

A) KESKIVARTALO

- 1) 1 jalan etunojapunnerrus 3*20kpl
- 2) lantionnosto rullaus pallolla 3*20kpl
- 3) ylikiertovatsa 2*20+20kpl
- 4) tuplasaksaus etunojassa 3*10+10kpl
- 5) latvialainen 3*20*lisäpaino

B) LOIKAT-HYPPELYT

- 1) hyppynaru 3*30kpl
- 2) aitavuorohyppely 6*10aitaa
- 3) tasatassut patjalla 4*6kpl
- 4) aitahyppelyt 6*6aitaa
- 5) vuorokinkka 6*4aitaa

C) KUMINAUHA

- 1) loitontajat kyljellään 2*20+20kpl
- 2) mat.askellus siv. o+v 2*15+15ask.
- 3) jalannosto taakse o+v 2*15+15kpl
- 4) askellus eteen/taakse 3*10+10ask.
- 5) polvennostovaihto 3*20kpl
- 6) sel. pumppaukset o+v 2*20+20kpl

D) NOPEUSVOIMA

- 1) RV tai tempaus tyynyllä 3*6kpl
- 2) 1 jalan kyykky 3*6+6kpl (15-40kg)
- 3) saksaus vaihdot 3*12kpl
- 4) ylöstyöntö saksauksella 3*12kpl

KOULUulko = koululta ulos, KOULUali = koulun kuntosali, OH = Ouluhalli, OHulko = Ouluhallilta ulos, UH = Raksilan uimahalli, UHulko = uimahallilta ulos, JH = jäähalli