

JAKSOSUUNNITELMA
4.JAKSO 6.2.-9.4.

VKO	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	LA-SU	
KILPAILUKAUSI 1	6	5.2.	6.2.	7.2.	8.2.	9.2.	10.-11.2.
	OSUA	ARVIOINTIVIIKON HARJOIT. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	Kesto-nopeusvoima 2 (OH) A), B), C) ja D) VALITSE 2	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	
	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.	Kuntopallo/juoksutekniikka (OH)	Kuntopallot/submaxnopeus (OH)	Kuntopallo/juoksutekniikka (OH)	Loikat/hyppelyt (OH)	Nopeusvoima (KOULUsali)	
	7	12.2.	13.2.	14.2.	15.2.	16.2.	17.-18.2.
	OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	Kesto-nopeusvoima 2 (OH) A), B), C) ja D) VALITSE 2	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	
	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.	Hyppelyt/korkeus (OH)	Lajivoima/nopeus (OH)	EI TUNTIA (TET)	Nopeusharjoitus (OH)	Lihaskunto/liikkuvuus (KOULUsali)	
	8	19.2.	20.2.	21.2.	22.2.	23.2.	24.-25.2.
	OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	Kesto-nopeusvoima 2 (OH) A), B), C) ja D) VALITSE 2	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	
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.	Juoksutekniikka (OH)	Kuntopallot/nopeus (OH)	Hyppelyt/korkeus (OH)		Nopeusvoima (KOULUsali)		
9	26.2.	27.2.	28.2.	1.3.	2.3.	3.-4.3.	
OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	Huoltoharjoitus 2 (UH) vesikävely/jumppa/venyttely	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS		
LIIK.	7LK: klo 8.15-9.45	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.	Kuntosaliharjoittelu (KOULUsali)	Vesijumppa/juoksu (UH)	Juoksutekniikka/nopeus (OH)	Pelailut (KOULUsali, A1)	Lihaskunto/liikkuvuus (KOULUsali)		
10	5.3.	6.3.	7.3.	8.3.	9.3.	10.-11.3.	
	TALVILOMA						
PERUSKUNTOKAUSI 3	11	12.3.	13.3.	14.3.	15.3.	16.3.	17.-18.3.
	OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	Kestovoima 1 (OH) A), B), C) ja D) VALITSE 2	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	
	LIIK.	7LK: klo 8.15-9.45	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.	Kuntosaliharjoittelu (KOULUsali)	Lihaskunto/määräintervalli (OH)	Kuntopallo/kiekko (OH)	Fysioharjoittelu (KOULUsali, A1)	Oma harjoitus (KOULUkuntosali)	
	12	19.3.	20.3.	21.3.	22.3.	23.3.	24.-25.3.
	OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	Kestovoima 1 (OH) A), B), C) ja D) VALITSE 2	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	
	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.	Kuntopallo/kiekko (OH)	Lihaskunto/koordinaatiot (OH)	Fysioharjoittelu (KOULUkuntosali)		Fysioharjoittelu (KOULUsali, A2)	
	13	26.3.	27.3.	28.3.	29.3.	30.3.	31.3.-1.4.
	OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	Kestovoima 1 (OH) A), B), C) ja D) VALITSE 2	ARVIOINTIVIIKON HARJOIT. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	ARVIOINTIVIIKON HARJOIT. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	PÄÄSIÄINEN	
LIIK.	7LK: klo 8.00-9.30	9LK: klo 9.30-11.00	8LK: klo 9.30-11.00	EI KERHOA			
LUOK.	Hyppelyt/pituus (OH)	Aitatekniikka/määräintervalli (OH)	EI TUNTIA (liikuntapäivä)				
14	2.4.	3.4.	4.4.	5.4.	6.4.	7.-8.4.	
OSUA	PÄÄSIÄINEN	ARVIOINTIVIIKON HARJOIT. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	ARVIOINTIVIIKON HARJOIT. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	ARVIOINTIVIIKON HARJOIT. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	ARVIOINTIVIIKON HARJOIT. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI		
LIIK.		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.		Lähtötekniikka/submaxnopeus (OH)	Hyppelyt/pituus (OH)	Koordinaatiot/kehonhallinta (OH)	Kestovoima (KOULUsali)		

KILPAILUKAUSI 1**HARJOITUKSET VKO:T 6-9****KESTO-NOPEUSVOIMA 2 (valitse 2)**

oma verkka + jalkateräjumppa 15'

A) KESKIVARTALO (3 kierrosta)

- 1) vatsarutistus jalat ilm. 30kpl
- 2) kyljet kyynärnojassa 20+20kpl
- 3) jalkojen nosto 15kpl
- 4) lasinpyyhkimet 30kpl
- 5) vatsalinkkari 15kpl

B) KUMINAUHA/HUOLTO 2-3*20kpl

- 1) jalan heilutukset et./taa/kierrot
- 2) kulmasoutu kuminauha o+v
- 3) takareisipumppaus kumin.o+v
- 4) lapakääntö+siv. Taivutus
- 5) jalan nostot suor/siv. Ylös

C) KUNTOPALLO/HYPPELYT

- 1) aitakävely+kuntopallo 6*8aitaa
- 2) hyppynaru 3*30kpl
- 3) alhaalta ylös heitto 3*8kpl
- 4) aitaohjaukset 6*4aitaa
- 5) vuorokikka 4*4aitaa

D) NOPEUSVOIMA 2

- 1) rinnalleveito tai tempaus 5*6kpl
- 2) ylöstyöntö saksauksella 3*12kpl
- 3) boxihyppy 3*6kpl
- 4) PYT 5*6kpl

loppuverkka ja venyttely

KESKIVIikko JA TORSTAI: OMA HARJOITUS

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

HUOLTOHARJOITUS 2

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

KOULUulko = koululta ulos, KOULUsali = koulun kuntosali, OH = Ouluhalli, OHulko = Ouluhallilta ulos, UH = Raksilan uimahalli, UHulko = uimahallilta ulos, JH = jäähallin käytävä

PERUSKUNTOKAUSI 3**HARJOITUKSET VKO:T 11-14****KESTOVOIMA 1 (valitse 2)**

oma verryttely ulkona tai sisällä

A) ALAVARTALO

- 1) tempaus tyynyllä 3*8kpl
- 2) jalkakyykky/prässi 3*8kpl
- 3) takareidet 3*(12+12)kpl
- 4) askelkyykky ohjatussa tangossa 3*(8+8)kpl

B) YLÄVARTALO

- 1) vinopenkki käsip. 3*12kpl
- 2) kulmasoutu tangolla 3*12kpl
- 3) pystypunnerrus käsip. 3*12kpl
- 4) vipunostot taakse käsip. 3*12kpl
- 5) vatsalihas vinolaudalla 3*12kpl

C) KESKIVARTALO

- 1) alavatsa sakset 2*30kpl
 - 2) yläkierrot istualtaan 2*30kpl
 - 3) alavatsa rutistus 2*30kpl
 - 4) ylävatsa rutistus polveen 2*(20+20)kpl
 - 5) kyljet kaarijännitys 2*(20+20)kpl
 - 6) selkä kaarijännitys 2*30kpl
- loppuverkka ja venyttely

D) TAKAREISIJUMPPA

- 1) Kävelyt 2*20m: pakara, karhun, heilautus
- 2) Lantionnostot 2*20kpl: 2 jalan, 1 jalan, säären ojennukset
- 3) Kuntopallo 2*20kpl: 2 jalan rullaus, 1 jalan rullaus, vuororullaus, takareisikoukistus
- 4) Kaverivastus 2*20kpl/jalka: konsent., eksent.
- 5) Lisäpaino 2*20kpl: vuorotaivutukset eteen, latvialaiset o+v

KESKIVIikko JA TORSTAI: OMA HARJOITUS

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

KOULUulko = koululta ulos, KOULUsali = koulun kuntosali, OH = Ouluhalli, OHulko = Ouluhallilta ulos, UH = Raksilan uimahalli, UHulko = uimahallilta ulos, JH = jäähallin käytävä