

**JAKSOSUUNNITELMA  
5.JAKSO**

**10.4.-2.6.2018**

**KILPAILUUNVALMISTAVAKAUSI 2**

VKO	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	LA-SU
<b>15</b>	<b>9.4.</b>	<b>10.4.</b>	<b>11.4.</b>	<b>12.4.</b>	<b>13.4.</b>	<b>14.-15.4.</b>
<b>OSUA</b>	ARVIOINTIVIIKON HARJOIT. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	Kesto-nopeusvoima 3 (OH) A), B) tai C) VALITSE 1	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	
<b>LIIK. LUOK.</b>	7LK: klo 8.00-9.30 Hyppelyt/pituus (OH)	9LK: klo 9.30-11.00 Lähtötekniikka/kuntopallot (OH)	8LK: klo 9.30-11.00 Hyppelyt/korkeus (OH)	7-9LK: klo 14.45-16 Voima/tekniikat (KOULUsali)	9LK: klo 8.15-9.45 Lihaskestävyys (KOULUsali)	
<b>16</b>	<b>16.4.</b>	<b>17.4.</b>	<b>18.4.</b>	<b>19.4.</b>	<b>20.4.</b>	<b>21.-22.4.</b>
<b>OSUA</b>	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	Kesto-nopeusvoima 3 (OH) A), B) tai C) VALITSE 1	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	
<b>LIIK. LUOK.</b>	7LK: klo 8.00-9.30 Heittolajit/kuula (OH)	9LK: klo 9.30-11.00 Lajivoima/juoksutekniikka (OH)	8LK: klo 9.30-11.00 Vesijumppa/juoksu (UH)	EI KERHOA	9LK: klo 8.15-9.45 Kestovoima (KOULUsali)	
<b>17</b>	<b>23.4.</b>	<b>24.4.</b>	<b>25.4.</b>	<b>26.4.</b>	<b>27.4.</b>	<b>28.-29.4.</b>
<b>OSUA</b>	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	Kesto-nopeusvoima 3 (OH) A), B) tai C) VALITSE 1	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	
<b>LIIK. LUOK.</b>	7LK: klo 8.15-9.45 Voimaharjoitus (KOULUsali)	9LK: klo 9.30-11.00 Submaxnopeus (OH)	8LK: klo 9.30-11.00 Heittolajit/kuula (OH)	7-9LK: klo 14.45-16 Nopeusharjoitus (OH)	9LK: klo 8.15-9.45 Lihaskestävyys (KOULUsali)	
<b>18</b>	<b>30.4.</b>	<b>1.5.</b>	<b>2.5.</b>	<b>3.5.</b>	<b>4.5.</b>	<b>5.-6.5.</b>
<b>OSUA</b>	TAKSVÄRKKI	VAPPU	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	
<b>LIIK. LUOK.</b>	VAPAA		8LK: klo 9.10-10.40 Liik.opettajan ryhmässä (KOULU)	7-9LK: klo 14.45-16 Aitatekniikka/liikkuvuus (OH)	9LK: klo 8.15-9.45 Nopeusvoima (KOULUsali)	
<b>19</b>	<b>7.5.</b>	<b>8.5.</b>	<b>9.5.</b>	<b>10.5.</b>	<b>11.5.</b>	<b>12.-13.5.</b>
<b>OSUA</b>	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	HELATORSTAI		
<b>LIIK. LUOK.</b>	7LK: klo 8.15-9.45 Fysioharjoittelu (KOULUsali)	9LK: klo 9.30-11.00 Fysioharjoittelu (KOULUsali)	8LK: klo 9.30-11.00 Juoksut/hyppelyt (KOULUulko)		9LK: klo 8.15-9.45 Nopeusvoima (KOULUsali)	
<b>20</b>	<b>14.5.</b>	<b>15.5.</b>	<b>16.5.</b>	<b>17.5.</b>	<b>18.5.</b>	<b>19.-20.5.</b>
<b>OSUA</b>	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	Kesto-nopeusvoima 3 (OH) A), B) tai C) VALITSE 1	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	
<b>LIIK. LUOK.</b>	7LK: klo 8.15-9.45 Juoksut/hyppelyt (KOULUulko)	9LK: klo 9.30-11.00 Juoksut/hyppelyt (KOULUulko)	8LK: klo 9.30-11.00 Juoksut/kuntopallot (KOULUulko)	EI KERHOA	9LK: klo 8.15-9.45 Nopeus/tekniikka (KOULUulko)	
<b>21</b>	<b>21.5.</b>	<b>22.5.</b>	<b>23.5.</b>	<b>24.5.</b>	<b>25.5.</b>	<b>26.-27.5.</b>
<b>OSUA</b>	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS	ARVIOINTIVIIKON HARJOIT. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	ARVIOINTIVIIKON HARJOIT. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	ARVIOINTIVIIKON HARJOIT. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	
<b>LIIK. LUOK.</b>	7LK: klo 8.15-9.45 Fysioharjoittelu (KOULUsali)	9LK: klo 9.30-11.00 Fysioharjoittelu (KOULUsali)	8LK: klo 9.30-11.00 Fysioharjoittelu (KOULUsali)	7-9LK: klo 14.45-16 Ulkoliikunta (KOULUulko)	9LK: klo 8.15-9.45 Nopeus/tekniikka (KOULUulko)	
<b>22</b>	<b>28.5.</b>	<b>29.5.</b>	<b>30.5.</b>	<b>31.5.</b>	<b>1.6.</b>	<b>2.-3.6.</b>
<b>OSUA</b>	ARVIOINTIVIIKON HARJOIT. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	ARVIOINTIVIIKON HARJOIT. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	ARVIOINTIVIIKON HARJOIT. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	ARVIOINTIVIIKON HARJOIT. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI		2.6. lakkiaiset
<b>LIIK. LUOK.</b>						

## HARJOITUKSET VKO:T 15-17

## KESTO-NOPEUSVOIMA 3 (valitse 1)

verryttely + venyttely 15'

## A) OSIO: KESKIVARTALO KUNTOPALLOLLA

- |                                   |                                    |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| 1) vatsat patjalla 3*20kpl        | 2) pään yli eteen pallolta 3*12kpl |
| 3) selkä patjalla 3*20kpl         | 4) heitto ylös vatsallaan 3*12kpl  |
| 5) lasinpyyhkimet (pallo) 3*20kpl | 6) PYE kylki edellä 2*6+6kpl       |
| 7) vatsa rullaus pallolla 3*20kpl | 8) naputus seinään 3*20kpl         |
| 9) yläkierrot istuen 3*20kpl      | 10) kamppailukierrot 3*20kpl       |

## B) OSIO: LOIKAT-HYPPELYT

- 1) hyppynaru 3\*30kpl
- 2) aitavuorohyppely 6\*10aitaa
- 3) aitaohyppelyt 4\*6aitaa
- 4) vuoroloikka 4\*5-loikka 2av.
- 5) vuorokinkka 4\*4aitaa
- 6) juoksuloikasta juoksuun 4\*40m

## C) OSIO: NOPEUSVOIMA

- 1) rinnalleveto tai tempaus 5\*6kpl
- 2) jalanvaihtohyppely 4\*8kpl
- 3) ylöstyöntö saksauksella 3\*12kpl
- 4) kuntop. alhaalta ylös 3\*6kpl
- 5) takareidet o+v 3\*12+12kpl

+OMIA JUTTUJA+verryttely+venyttely 15'

## KESKIVIikko JA TORSTAI: OMA HARJOITUS

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