

**JAKSOSUUNNITELMA  
3.JAKSO 29.11.-5.2.**

VKO	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	LA-SU	
<b>PERUSKUNTOKAUSI 2</b>	<b>48</b>	26.11.	27.11.	28.11.	29.11.	30.11.	
	<b>OSUA</b>	ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	Nopeuskestävyys 1 (OH) - aitaverkka+määräintervalli	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	
	<b>LIIK.</b>	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 8.00-9.30	
	<b>LUOK.</b>	Pikajuoksu/lähdöt (OH)	Kesto/nopeusvoima (KOULUsali)	Pikajuoksu/lähdöt (OH)	Palloilu (KOULUsali)	Tekniikat/määräintervalli (OH)	
	<b>49</b>	3.12.	4.12.	5.12.	6.12.	7.12.	8.-9.12.
	<b>OSUA</b>	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Kestovoima 2 (OH) lihaskunto+kestovoima	- Ravintovalmennus (KOULU) klo 8-9.30	ITSENÄISYSPÄIVÄ	VAPAA PÄIVÄ	
	<b>LIIK.</b>	7LK: klo 8.00-9.30	9LK: klo 9.30-11.00	8LK: klo 9.30-11.00			
	<b>LUOK.</b>	Moukarinheitto (OH)	Kesto/nopeusvoima (KOULUsali)	Kuntosaliharjoitus (KOULUsali)			
	<b>50</b>	10.12.	11.12.	12.12.	13.12.	14.12.	15.-16.12.
	<b>OSUA</b>	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Kestovoima 2 (OH) lihaskunto+kestovoima	- EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Nopeuskestävyys 1 (OH) - aitaverkka+määräintervalli	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	
	<b>LIIK.</b>	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 8.00-9.30	
	<b>LUOK.</b>	Kuntosaliharjoitus (KOULUsali)	Kuntosaliharjoitus (KOULUsali)	Kuntosaliharjoitus (KOULUsali)	Nopeusharjoitus (OH)	Tekniikat/määräintervalli (OH)	
<b>51</b>	17.12.	18.12.	19.12.	20.12.	21.12.	22.-23.12.	
<b>OSUA</b>	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Kestovoima 2 (OH) lihaskunto+kestovoima	- EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Nopeuskestävyys 1 (OH) - aitaverkka+määräintervalli	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)		
<b>LIIK.</b>	7LK: klo 8.00-9.30	9LK: klo 9.30-11.00	EI TUNTIA	EI KERHOA	EI TUNTIA		
<b>LUOK.</b>	Korkeushyppy (OH)	Huoltoharjoitus (UH)					
<b>52</b>	24.12.	25.12.	26.12.	27.12.	28.12.	29.-30.12.	
	JOULULOMA 22.12.-6.1.						
<b>KILPAILUUNVALMISTAVA - KAUSI 1</b>	<b>1</b>	31.12.	1.1.	2.1.	3.1.	4.1.	5.-6.1.
	<b>2</b>	7.1.	8.1.	9.1.	10.1.	11.1.	12.-13.1.
	<b>OSUA</b>	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Kesto-nopeusvoima 1 (OH) - lihaskunto + nopeusvoima	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Nopeuskestävyys 2 (OH) - aitakävely+määräintervalli	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	
	<b>LIIK.</b>	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 8.00-9.30	
	<b>LUOK.</b>	Lihaskestävyys/kuntopallot (OH)	Lihaskestävyys (KOULUsali)	Korkeushyppy (OH)	Palloilu (KOULUsali)	Tekniikat/submaxnopeus (OH)	
	<b>3</b>	14.1.	15.1.	16.1.	17.1.	18.1.	19.-20.1.
	<b>OSUA</b>	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Kesto-nopeusvoima 1 (OH) - lihaskunto + nopeusvoima	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	
	<b>LIIK.</b>	7LK: klo 8.00-9.30	9LK: klo 9.30-11.00	8LK: klo 9.30-11.00	EI KERHOA	9LK: klo 8.00-9.30	
	<b>LUOK.</b>	Nopeuskestävyys/kuntopallot (OH)	Lihaskestävyys (KOULUsali)	Kuntosaliharjoitus (KOULUsali)		Kehonhallinta (OH)	
	<b>4</b>	21.1.	22.1.	23.1.	24.1.	25.1.	26.-27.1.
	<b>OSUA</b>	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Kesto-nopeusvoima 1 (OH) - lihaskunto + nopeusvoima	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Nopeuskestävyys 2 (OH) - aitakävely+määräintervalli	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	
	<b>LIIK.</b>	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 8.00-9.30	
<b>LUOK.</b>	Pituus/3-loikkatekniikka (OH)	Nopeusvoima (KOULUsali)	Nopeuskestävyys/kuntopallot (OH)	Aitajuoksutekniikka (OH)	Tekniikat/submaxnopeus (OH)		
<b>5</b>	28.1.	29.1.	30.1.	31.1.	1.2.	2.-3.2.	
<b>OSUA</b>	ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI		
<b>LIIK.</b>	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 8.00-9.30		
<b>LUOK.</b>	Pikajuoksu/lähdöt (OH)	Nopeusvoima (KOULUsali)	Pikajuoksu/lähdöt (OH)	Ponnistaminen/hyppelyt (OH)	Tekniikat/submaxnopeus (OH)		

<b>PERUSKUNTOKAUSI 2</b>	<p><b>HARJOITUKSET VKO:T 48-51</b> <b>Kestovoima 2</b></p> <p>oma verryttely 10' Lihaskestävyys: 1) 1 jalan etunojapunnerrus 3*20kpl 2) lantionnosto+rullaus kp. 3*20kpl 3) latvialainen 3*20*lisäpaino 4) tuplasaksaus etunoj. 2*10+10kpl 5) ylikiertovatsa 2*20+20kpl 6) eteen taivutus+vaaka o+v 2*10+10kpl verryttely 10-15'</p> <p><b>KESKIVIikko OMA HARJOITUS</b></p> <p>- oman valmentajan ohjelma - oma valmentaja paikalle, jos vain mahdollista - ohjelma toimitetaan myös koulun valmentajalle - harjoituspaikkana Raksilan urheilualaue tai koulu</p> <p><b>Nopeuskestävyys 1 (OH)</b> oma verryttely 10' aitaverkka: kävelyt, hyppelyt, drillit kiiharit 2 - 3 * 50m 2(-3) * 6 * 100m / 1-2' / 4' (75-85%) takareisijumppa: 10' venyttely 10-15'</p> <p><b>Takareisijumppa (valitse 2-3)</b> 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</p>
<b>KILPAILUUNVALMISTA VA-KAUSI 1</b>	<p><b>Kesto-nopeusvoima 1 (OH)</b></p> <p>oma verkka + koordinaatioverkka 10 liikettä * 30m / hölkäten Lihaskunto (kuminauha/kuntopallo): 1) loitontajat kyljellään 2*15+15kpl 2) mat.askellus siv. o+v 2*15+15ask. 3) jalannosto taakse o+v 2*15+15kpl 4) lonkankoukistajat o+v 2*15+15kpl 5) lantionnosto pallolla 2*15kpl 6) sivulankku o+v 2*15+15kpl verryttely 10-15'</p> <p><b>Nopeusvoima:</b> 1) RV tai tempaus tyynyllä 3*6kpl 2) 1 jalan kyykky 3*6+6kpl (15-40kg) 3) saksaus+hyppy 3*6kpl (15-20kg) 4) hyppynaru 3*30kpl 5) aitaohjaukset 6*6aitaa 6) aitakinkka 6*4aitaa</p> <p><b>Nopeuskestävyys 2 (OH)</b> oma verryttely 10' aitaverkka: kävelyt, hyppelyt, drillit reaktiolähdöt: 4-6 * 10m 3 * 4 * 60m / 1-2' / 6' (80-85%) takareisijumppa: 10' venyttely 10-15'</p> <p><b>Takareisijumppa (valitse 2-3)</b> 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</p> <p>KOULUulko = koululta ulos, KOULUsali = koulun kuntosali, OH = Ouluhalli, OHulko = Ouluhallilta ulos, UH = Raksilan uimahalli, UHulko = uimahallilta ulos, JH = jäähalli</p>