

JAKSOSUUNNITELMA

2.JAKSO 1.10.-26.11.

YLEISURHEILU



PERUSKUNTOKAUSI 1

| VKO | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | LA-SU |
|-------|---|---|---|---|---|------------|
| 40 | 30.9. | 1.10. | 2.10. | 3.10. | 4.10. | 5.-6.10. |
| OSUA | ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI | Juoksukestävyys 1 (KOULUulko) - koordinaatiot+minuutit | EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle) | EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle) | EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle) | |
| LIIK. | 7LK: klo 8.15-9.45 | 9LK: klo 9.30/40-11.00 | 8LK: klo 9.30-11.00 | 7-9LK: klo 14.45-16 | 9LK: klo 8.20-9.50 | |
| LUOK. | Peruskestävyys (KOULUulko) | Lihaskunto (KOULUsali, A3) | Kestovoima/tekniikat (KOULUsali) | Nostotekniikat (KOULUsali, KS) | Juoksutekn./intervallit (KOULUulko) | |
| 41 | 7.10. | 8.10. | 9.10. | 10.10. | 11.10. | 12.-13.10. |
| OSUA | EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle) | Juoksukestävyys 1 (KOULUulko) - koordinaatiot+minuutit | EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle) | EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle) | EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle) | |
| LIIK. | 7LK: klo 8.15-9.45 | 9LK: klo 9.30/40-11.00 | 8LK: klo 9.30-11.00 | 7-9LK: klo 14.45-16 | 9LK: klo 8.20-9.50 | |
| LUOK. | Kestovoima/tekniikat (KOULUsali) | Kestovoima (KOULUsali, KS) | Kestovoima/tekniikat (KOULUsali) | Lihaskunto (KOULUsali, A2) | Juoksutekn./intervallit (KOULUulko) | |
| 42 | 14.10. | 15.10. | 16.10. | 17.10. | 18.10. | 19.-20.10. |
| OSUA | EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle) | Juoksukestävyys 1 (KOULUulko) - koordinaatiot+minuutit | EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle) | EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle) | EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle) | |
| LIIK. | 7LK: klo 8.15-9.45 | 9LK: klo 9.30/40-11.00 | 8LK: klo 9.30-11.00 | 7-9LK: klo 14.45-16 | 9LK: klo 8.20-9.50 | |
| LUOK. | Peruskestävyys (KOULUulko) | Lihaskunto (KOULUsali, A3) | Vesijuoksu/jumppa (UH) | Sisäpelit (KOULUsali, A2) | Juoksutekn./intervallit (KOULUulko) | |
| 43 | 21.10. | 22.10. | 23.10. | 24.10. | 25.10. | 26.-27.10. |
| | SYYSLOMA 21.-27.10. | | | | | |
| 44 | 28.10. | 29.10. | 30.10. | 31.10. | 1.11. | 2.-3.11. |
| OSUA | EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle) | Lihaskestävyys 1 (KOULUsali, A1) - toiminnallinen harjoitus | 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 9.30/40-11.00 | 8LK: klo 9.30-11.00 | 7-9LK: klo 14.45-16 | 9LK: klo 8.00-9.30 | |
| LUOK. | Kuntopallot/heittolajit (OH) | Kestovoima (KOULUsali, KS) | Kuntopallot/heittolajit (OH) | Kuntopallot (KOULUsali, A1) | Juoksutekn./intervallit (OH) | |
| 45 | 4.11. | 5.11. | 6.11. | 7.11. | 8.11. | 9.-10.11. |
| OSUA | EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle) | Lihaskestävyys 1 (KOULUsali, C1) - toiminnallinen harjoitus | 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 9.30/40-11.00 | 8LK: klo 9.30-11.00 | 7-9LK: klo 14.45-16 | 9LK: klo 8.20-9.50 | |
| LUOK. | Loikat ja hypelyt (OH) | Lihaskunto (KOULUsali, A2) | Pika/aitajuoksutekniikka (OH) | Sisäpelit (KOULUsali, A2) | Oma harjoitus (KOULUsali/ulko) | |
| 46 | 11.11. | 12.11. | 13.11. | 14.11. | 15.11. | 16.-17.11. |
| OSUA | EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle) | Lihaskestävyys 1 (KOULUsali, C1) - toiminnallinen harjoitus | 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 9.30/40-11.00 | 8LK: klo 9.30-11.00 | 7-9LK: klo 14.45-16 | 9LK: klo 8.00-9.30 | |
| LUOK. | Pika/aitajuoksutekniikka (OH) | Kestovoima (KOULUsali, KS) | Vesijuoksu/jumppa (UH) | Lihaskunto (KOULUsali, C) | Juoksutekn./intervallit (OH) | |
| 47 | 18.11. | 19.11. | 20.11. | 21.11. | 22.11. | 23.-24.11. |
| OSUA | ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI | ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI | ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI | ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI | ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI | |
| LIIK. | 7LK: klo 8.00-9.30 | 9LK: klo 9.30/40-11.00 | 8LK: klo 9.30-11.00 | 7-9LK: klo 14.45-16 | 9LK: klo 8.00-9.30 | |
| LUOK. | Heittolajit (OH) | Lihaskunto (KOULUsali, A2) | Loikat ja hypelyt (OH) | Nopeus-ketteryys (KOULUsali, C) | Juoksutekn./intervallit (OH) | |

PERUSKUNTOKAUSI 1

HARJOITUKSET VKO:T 40-42

Juoksukestävyys 1 (KOULUulko)

verkkajuoksua ja venyttely 10-15'
pitkät koordinaatit: 6*2*50m
minuuttijuoksu 10-15 * 1' / 1'
rullaukset nurmella 6*100m / 1-2'
venyttely 10-15'

9LK:

Lihaskunto (toiminnallinen)
verryttely/aktiivinen liikkuvuus 15'
voimistelupenkillä: 4 liikettä
bosupallolla: 4 liikettä
keskivartalon hallinta: 4 liikettä
kavakuula/kuntopallo: 4 liikettä
venyttely

9LK:

Kestovoima (kuntosali)
lämmittely 15' (kuntopyörä)
lämmittely (kuminauha)
RV ja/tai tempaus 3-4*10kpl
lihaskunto: 1-2 kierrosta * 10-12liikettä

KESKIVIikkoisin JA TORSTAIN OMA HARJOITUS

ilmoitus Jukalle etukäteen viestillä
harjoituspaikat: koulu, Raksila, Raatti

9LK:

Juoksutekniikka/intervallit
verryttelyjuoksu 15'
aktiivinen liikkuvuus 15'
juoksutekniikka n. 10*20-30m
aitakävelyt n. 20*8-10 aittaa
intervallit:
vkot 40-42 10*60m / käv.
loppuverryttely

HARJOITUKSET VKO:T 44-47

Lihaskestävyys 1 (KOULUsali)

aktiivinen liikkuvuus 10'
2) voimistelupenkki
pukkihyppely 2*20kpl
vuorohyppely 2*20kpl
yleisliike+hyppy yli 2*12kpl
askelvaihdot 2*20kpl
1) bosupallo
bosu-kyykky 2*12kpl
kellotauluhyppely 2*24kpl
vatsarutistus 2*20kpl
etunohjahyppely 2*20kpl
venyttely

3) keskivartalon hallinta
kylkirutistus kyynänojoissa 2*20kpl
etunohjasta ristiin käänno 2*20kpl
lantionostossa aukaisut 2*20kpl
1 jalan eteentaivutus (bosulla) 2*10+10
4) kavakuula/kuntopallo
askelkyykky+kierto 2*10+10
istumaannousu 2*20kpl
etuheilahdus/lonkankouk. 2*20/10+10kpl
kierrot istuen 2*20kpl

KESKIVIikkoisin JA TORSTAIN OMA HARJOITUS

ilmoitus Jukalle etukäteen viestillä
harjoituspaikat: koulu, Raksila, Raatti

9LK:

Juoksutekniikka/intervallit
verryttelyjuoksu 15'
aktiivinen liikkuvuus 15'
juoksutekniikka n. 10*20-30m
aitakävelyt n. 20*8-10 aittaa
intervallit:
vkot 44-47 6-10*100m / 2'
loppuverryttely

KOULUulko = koululta ulos, KOULUsali = koulun sali/kuntosali, OH = Ouluhalli, UH = Raksilan uimahalli

venyttely 10-15'