

JAKSOSUUNNITELMA
3.JAKSO 27.11.-3.2.

YLEISURHEILU

	VKO	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	LA-SU
PERUSKUNTOKAUSI 2	48	25.11.	26.11.	27.11.	28.11.	29.11.	30.11.-1.12.
	OSUA	ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	ARVIOINTIVIIKON HARJ. 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 9.30/40-11.00	8LK: klo 9.30-11.00	7-9LK: klo 14.45-16	9LK: klo 8.00-9.30	
	LUOK.	Korkeushyppy (OH)	Kestovoima (KOULUsali, KS)	Heittolajit/kiekko (OH)	Kuntosaliharjoitus (KOULUsali, KS)	Juoksutekn./intervallit (OH)	
	49	2.12.	3.12.	4.12.	5.12.	6.12.	7.-8.12.
	OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Lihaskestävyys 2 (KOULUsali) - lihaskunto+kestovoima	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	ITSENÄISYYSPÄIVÄ	
	LIIK.	7LK: klo 8.00-9.30	9LK: klo 9.30/40-11.00	8LK: klo 9.30-11.00	EI KERHOA		
	LUOK.	Heittolajit/kiekko (OH)	Lihaskunto (KOULUsali, A3)	Korkeushyppy (OH)			
	50	9.12.	10.12.	11.12.	12.12.	13.12.	14.-15.12.
	OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Lihaskestävyys 2 (OH) - lihaskunto+kestovoima	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.	Pikajuoksu/lähdöt (OH)	Kestovoima (KOULUsali, KS)	Vesijuoksu/jumppa (UH)	Kehonhallinta (OH)	Juoksutekn./intervallit (OH)	
	51	16.12.	17.12.	18.12.	19.12.	20.12.	21.-22.12.
	OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Lihaskestävyys 2 (OH) - lihaskunto+kestovoima	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	EI TUNTIA	EI TUNTIA	EI KERHOA	EI TUNTIA		
LUOK.	Heittolajit/moukari (OH)						
52	23.12.	24.12.	25.12.	26.12.	27.12.	28.-29.12.	
		JOULULOMA 21.12.-6.1.					
KILPAILUUN VALMISTAVAKAUSI 1	1	30.12.	31.12.	1.1.	2.1.	3.1.	4.-5.1.
	2	6.1.	7.1.	8.1.	9.1.	10.1.	11.-12.1.
	OSUA	LOPPIAINEN	Kesto-nopeusvoima 1 (OH) - tankoliikkeet/kuntopallot/hyppelyt	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	
	LIIK.		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.		Kesto/pikavoima (KOULUsali, KS)	Pikajuoksu/lähdöt (OH)	Kuntosaliharjoitus (KOULUsali, KS)	Juoksutekn./nopeus (OH)	
	3	13.1.	14.1.	15.1.	16.1.	17.1.	18.-19.1.
	OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Kesto-nopeusvoima 1 (OH) - tankoliikkeet/kuntopallot/hyppelyt	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.	Pituus/3-loikka (OH)	Kesto/pikavoima (KOULUsali, KS)	Heittolajit/moukari (OH)	Kuntosaliharjoitus (KOULUsali, C1)	Juoksutekn./nopeus (OH)	
	4	20.1.	21.1.	22.1.	23.1.	24.1.	25.-26.1.
	OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Kesto-nopeusvoima 1 (OH) - tankoliikkeet/kuntopallot/hyppelyt	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	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.	Pika/aitajuoksu (OH)	Kesto/pikavoima (KOULUsali, KS)	Vesijuoksu/jumppa (UH)	Nopeus-ketteryys (KOULUsali, A2)	Juoksutekn./nopeus (OH)	
	5	27.1.	28.1.	29.1.	30.1.	31.1.	1.-2.2.
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.	Vesijuoksu/jumppa (UH)	Kesto/pikavoima (KOULUsali, KS)	Kuntosaliharjoitus (KOULUsali, KS)	Palloilu, LP-ryhmä (KOULUsali, A2)	Juoksutekn./nopeus (OH)		

PERUSKUNTOKAUSI 2	<p>HARJOITUKSET VKO:T 48-51 Lihaskestävyys 2 (KOULUsali/OH) oma verryttely 10' Lihaskestävyys: kiertoharjoitus 1) selkäliike (uintikädet) 2*20kpl 2) kyljet-jalan nosto 2*(20+20)kpl 3) latvialainen 2*20*lisäpaino 4) lantionnosto 2* 20*lisäpaino 5) lasinpyyhin 2*20kpl 6) hyppely etunojassa 2*20kpl verryttely 10-15'</p> <p>Kestovoima: 1) 1 jalan TRX-kyykky 2*(12+12)kpl 2) 1 jalan HH 2*(10+10)kpl 3) hyppy penkille 3*10kpl 4) ylöstyöntö saksaten 3*20kpl 5) selkäperhonen 3*20kpl 6) vatsa riipunnasta 3*10kpl</p>	<p>KESKIVIikkoISIN JA TORSTAI SIN OMA HARJOITUS ilmoitus Jukalle etukäteen viestillä harjoituspaikat: koulu, Raksila, Raatti</p> <p>9LK: tiistai Kestovoima (kuntosali) lämmittely 15' (kuntopyörä) lämmittely (TRX, bosu) RV ja/tai tempaus 3-4*6-8kpl lihaskunto: TRX, jumppapallo, kuminauha venyttely</p> <p>9LK: tiistai Lihaskunto (toiminnallinen) verryttely/aktiivinen liikkuvuus 15' bosupallolla: 4 liikettä voimistelupenkillä: 4 liikettä kahvakuula/kuntopallo: 4liikettä venyttely</p>	<p>9LK: perjantai Juoksutekniikka/intervallit verryttelyjuoksu 15' aktiivinen liikkuvuus 15' juoksutekniikka n. 10*20-30m aitakävely n. 20*8-10 aittaa intervallit: vkot 48-51 6-10*100m (aidoilla) / 2' loppuveryttely</p>
KILPAILUUN VALMISTAVAKAUSI 1	<p>HARJOITUKSET VKO:T 2-5 Kesto-nopeusvoima 1 (OH) 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) kaarijännitys pallolla 2*15kpl 6) istumaannousu+heitto 2*15kpl verryttely 10-15'</p> <p>Nopeusvoima: (tanko/hyppelyt) 1) RV tai tempaus tyynyllä 3*6kpl 2) 1 jalan kyykky 3*6+6kpl (15-40kg) 3) saksausvaihdot 3*6kpl (15-20kg) 4) hyppynaru 3*30kpl 5) aitahyppelyt 6*6aitaa 6) aitakinkka 6*4aitaa</p>	<p>KESKIVIikkoISIN JA TORSTAI SIN OMA HARJOITUS ilmoitus Jukalle etukäteen viestillä harjoituspaikat: koulu, Raksila, Raatti</p> <p>9LK: tiistai Kestovoima (kuntosali) lämmittely 15' (kuntopyörä) lämmittely (TRX, bosu) RV ja/tai tempaus 3-4*6-8kpl penkillenousu/hyppely 3-4*10-6kpl lihaskunto: TRX, jumppapallo, kuminauha venyttely</p>	<p>9LK: perjantai Juoksutekniikka/nopeus verryttelyjuoksu 15' aktiivinen liikkuvuus 15' aitakävely n. 20*8-10 aittaa koordinaatiot (vastus): 3*liikettä*2*30m nopeus: kiiharit/lähdöt: 6*30m / 2' loppuveryttely</p>
<p>KOULUulko = koululta ulos, KOULUsali = koulun kuntosali, OH = Ouluhalli, UH = Raksilan uimahalli</p>		<p>Takareisijumppa (valitse 2-3) 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: vuorotaitutukset eteen, latvialaiset o+v</p>	