

JAKSOSUUNNITELMA

4.JAKSO 4.2.-2.4.

YLEISURHEILU

VKO	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	LA-SU	
KILPAILUKAUSI 1	6	3.2.	4.2.	5.2.	6.2.	7.2.	8.-9.2.
	OSUA	ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	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)	
	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.	Seiväshyppy (OH)	Nopeusvoima (KOULUsali, KS)	Seiväshyppy (OH)	Kuntosaliharjoitus (KOULUsali, KS)	Juoksutekn./nopeus (OH)	
	7	10.2.	11.2.	12.2.	13.2.	14.2.	15-16.2.
	OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	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)	
	LIIK.	7LK: klo 8.00-9.30	9LK: klo 9.30/40-11.00	EI TUNTIA (valintakoe)	7-9LK: klo 14.45-16	9LK: klo 8.00-9.30	
	LUOK.	Kuntopallot/Kuula (OH)	Nopeusvoima (KOULUsali, KS)		Huoltoharjoitus (A2-sali)	Huoltoharjoitus (KOULUsali)	
	8	17.2.	18.2.	19.2.	20.2.	21.2.	22.-23.2.
OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	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)		
LIIK.	7LK: klo 8.00-9.30	9LK: klo 9.30/40-11.00	8LK: klo 9.30-11.00	EI KERHOA	9LK: klo 8.00-9.30		
LUOK.	Korkeushyppy (OH)	Nopeusvoima (KOULUsali, KS)	Korkeushyppy (OH)		Verryttelyharjoitus (OH)		
9	24.2.	25.2.	26.2.	27.2.	28.2.	29.2.-1.3.	
OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	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)		
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)	Nopeusvoima (KOULUsali, KS)	Pika/aitajuoksu (OH)	Nopeus-ketteryys (A2-sali)	Juoksutekn./nopeus (OH)		
PERUSKUNTOKAUSI 3	10	2.3.	3.3.	4.3.	5.3.	6.3.	7.-8.3.
		TALVILOMA 2.-8.3.					
	11	9.3.	10.3.	11.3.	12.3.	13.3.	14.-15.3.
	OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Huoltoharjoitus (UH) -vesijuoksu/jumppa	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.	Lihaskuntoharjoitus (KOULUsali)	Kestovoima (KOULUsali, KS)	Lihaskuntoharjoitus (KOULUsali)	Palloilu, LP-ryhmä (A2-sali)	Huoltoharjoitus (KOULUsali)	
	12	16.3.	17.3.	18.3.	19.3.	20.3.	21.-22.3.
	OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Huoltoharjoitus (KOULUsali, A1) -kehonhuolto	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.	Lihaskuntoharjoitus (KOULUsali)	Kestovoima (KOULUsali, KS)	Lihaskuntoharjoitus (KOULUsali)	Nopeus-ketteryys (A1-sali)	Juoksutekn./intervallit (OH)	
	13	23.3.	24.3.	25.3.	26.3.	27.3.	28.-29.3.
	OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Huoltoharjoitus (UH) -vesijuoksu/jumppa	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.	Kuntopallot/Keihäs (OH)	Kestovoima (KOULUsali, KS)	Kuntopallot/Keihäs (OH)	Juoksutekniikka/intervallit (OH)	Juoksutekn./intervallit (OH)	
14	30.3.	31.3.	1.4.	2.4.	3.4.	4.-5.4.	
OSUA	ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	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.	Hyppeilyt/loikat (OH)	Kestovoima (KOULUsali, KS)	Hyppeilyt/loikat (OH)	Kestovoima/kehonhallinta (A2-Sali)	Juoksutekn./intervallit (OH)		

KILPAILUKAUSI 1**HARJOITUKSET VKO:T 6-9****Nopeusvoima 1 (OH)**

oma verkka + aitakävelyt 15'

Lihaskunto (kuminauha/kuntopallo):

- 1) jalkakyykky (kuminauha) 2*15
- 2) mat.askellus et/ta 2*15+15ask.
- 3) jalannosto selinmakuulla 2*15+15
- 4) lonkankoukistajat o+v 2*15+15
- 5) kierto seinään 2*15+15
- 6) istumaannousu+heitto 2*15

verryttely 10-15'

Nopeusvoima:

- 1) rinnalleveto tai tempaus 5*6kpl
- 2) hyppynaru 3*30kpl
- 3) ylöstyöntö saksauksella 3*12kpl
- 4) boxihyppy 3*6kpl
- 5) vuorokinkka 4*4aitaa
- 6) kiiharit 3*40-60m

KESKIVIikkoISIN JA TORSTAIN OMA HARJOITUS

ilmoitus Jukalle etukäteen viestillä

harjoituspaikat: koulu, Raksila, Raatti

9LK: tiistai**Nopeusvoima (kuntosali)**

lämmittely 15' (kuntopyörä)

lämmittely (TRX, bosu)

RV ja/tai tempaus 3-4*6kpl

boxihyppy 3-4*6kpl

hyppynaru 3-4*12kpl

lihaskunto: keskivartalo 100-200kpl

venyttely

9LK: perjantai**Juoksutekniikka/nopeus**

verryttelyjuoksu 15'

aktiivinen liikkuvuus 15'

aitakävelyt 10-15*8-10 aitaa

koordinaatiot: 3*liikettä*2*30m

nopeus:

kiiharit/lähdöt: 6*30m / 2'

loppuverryttely

PERUSKUNTOKAUSI 3**HARJOITUKSET VKO:T 11-14****Huoltoharjoitus (UH)**

verryttely: juoksu+uinti 10*50m

vesijumppa 15': 20kpl

haara-perushyppely

hiihtohyppely

kanta-pakaraanhyppely

jalan heilutukset et-taa o+v

jalan pyörikyset et-taa o+v

jalan loitonnuksen lähennys o+v

potkut sivulle

hyppy sivulle

polvet rintaan kierrolla

auki-kiinnihyppely seinässä

hyppy suoraksi seinästä

selältä vatsalle käännös

koordinaatiot: 10-15 eri liikettä * 50m

venyttely 10'

KESKIVIikkoISIN JA TORSTAIN OMA HARJOITUS

ilmoitus Jukalle etukäteen viestillä

harjoituspaikat: koulu, Raksila, Raatti

9LK: tiistai**Kestovoima (kuntosali)**

lämmittely kuntopyörällä 15'

lämmittely hyppynaru 10'

1 jalan kyykky 3*(6+6)kpl

RV ja/tai tempaus 3-4*10kpl

takareidet laitteessa/nordic 3*10kpl

lihaskunto: 1-2 kierrosta * 10liikettä

venyttely

9LK: perjantai**Juoksutekniikka/intervallit**

verryttelyjuoksu 15'

aktiivinen liikkuvuus 15'

juoksutekniikka n. 10*20-30m

aitakävelyt n. 20*8-10 aitaa

intervallit: 2*4*60-100m (aidoilla) / 2'

loppuverryttely

KOULUulko = koululta ulos, KOULUusali = koulun kuntosali, OH = Ouluhalli, UH = Raksilan uimahalli