

1-viikko – ”parittomat”

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
15min verryttely Kahvakuulat	15min verryttely Eläinliikkeet + avaavat	15min verryttely Kuminauhut	15min verryttely Tanko	15min verryttely Kehonpaino + tanko	15min verryttely Tanoke ja liikkuvuutta	15min verryttely Kehonpaino
Juoksijan-Mave <ul style="list-style-type: none"> Tasainen nosto Keskivartalo tiukkana! Hallittu lasku 	Ylämäki <ul style="list-style-type: none"> Askelkykyt (eteen, taakse ja sivuttain) Loikat Intervalli-juoksut myös ylävartaloa kuormittavia liikkeitä 	Vauhtipunnerrus <ul style="list-style-type: none"> Tangon hyvä linja ja vauhti Keskivartalon hallinta! 	Rive <ul style="list-style-type: none"> Tanko lähellä kehoa läpi liikkeen Syvä allemenno Tangon lähtökorkeutta voi nostaa sarjojen välissä 	Etukyyky <ul style="list-style-type: none"> Kyynärpäät edessä Keskivartalo tiukkana Hallitusti alas → räjähtävästi ylös 	Lelupäivä/kiertoarjoitus <ul style="list-style-type: none"> Kelkan vedot/työntö Slamball Rigi-liikkeet Renkaat yms. 	CT-palauttava <ul style="list-style-type: none"> Dynaaminen liikkuvuus Kehonhallintaa Erilaisia pitoja Lantion liikkuvuus
Keskitytään keskivartalon hyvään asentoon. Jokaisen sarjan jälkeen tikapuut x2 6 x 8+8	Tunnin edetessä lisätään tempoa. Tekniikka ensin kuntoon ennen kuin lisätään harjoitusten intensiteettiä.	Pyramidi alaspäin ->Painot nousee Toistot 10,9,8,7,6.....1	Viimeiset toistot saa/pitää olla tiukkoja -> tekniikka! 7 x 5	Painot sen mukaan että pääset vauhdilla ylös. Jokaisen sarjan jälkeen 5 polvennosto-hyppyä 7 x 4 + 5	Tehdään korkealla intensiteetillä ja sykkeellä Toistot kelloa vastaan	Tehdään kaikista skaalattavat liikkeet monipuolisia / vaihtelevia liikkeitä. Mikäli mahdollista, voi käyttää Junior TeamGymia
10min (painotus ylävartalossa) – ei juoksua	Rullausta ja liikkuvuutta / venyttelyä	12 min AMRAP alavartalolle (ei juoksua)	10min (painotus ylävartalossa ja sykettä nostavissa)	Rullausta ja liikkuvuutta / venyttelyä 10 min TAI 12 min AMRAP ylävartalolle	4-5 x 400 metriä vedot jokainen omaan tahtiin. 2 min palautus jokaisen vedon jälkeen	1. Oman kehon painolla 3 kierrosta noin 6-8min 2. rullausta ja liikkuvuutta

2-viikko – ”parilliset”

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
15min verryttely Tanko	15min verryttely Aidat + TRX	15min verryttely Kehonpaino + kuminauhut	15min verryttely Kahvakuulat	15min verryttely Tanoke ja TRX	15min verryttely Kehonpaino + tanko	15min verryttely Kehonpaino ja keppi
Rive + työntö <ul style="list-style-type: none"> Vedon suunta Vahva lantion käyttö Nopea allemenno 	TRX, FitBag & Kuntopallot <ul style="list-style-type: none"> Kiertoharjoitteluna Koko kehoa kuormittavia liikkeitä esim. kehonhallinta TRX:illä, voimaliikkeet FitBagillä ja räjähtävät palloilla 	Valakyykky <ul style="list-style-type: none"> Kädet suorana Tangon linja ja asento Syvä kyykky 	Sumo-Mave <ul style="list-style-type: none"> Hitaasti ja hallitusti alas Hyvä nostoasento 	Lelupäivä/ kiertoharjoitus <ul style="list-style-type: none"> Kelkan vedot/työntö Slamball Rigi-liikkeet Traktorin rengas TRX yms. 	”Operator Ugly” <ul style="list-style-type: none"> Etukyykky, max toistot Penkki, max toistot Mave, 60 sek. Leuat, max toistot Viivajuoksu TGU 5 min 800-1200 m juoksu 	CT- palauttava <ul style="list-style-type: none"> Dynaaminen liikkuvuus Lantion liikkuvuus aidoilla Yläselän ja hartioiden liikkuvuus kepillä/kuminauha
Työnnöissä käytetään molempia allemennoja (tasajalkaa ja saksaten) 6 x 5	Tehdään liikkeet aikaa vastaan esim. 30 sek. töitä ja 10 sek. lepoa 4 kierrosta	Keskivartalon tuki ja hallinta. Jokaisen sarjan jälkeen 5 terävää boksihyppyä. 7 x 4 + 5	Keskitytään keskivartalon hyvään hallintaan ja selän asentoon. 6 x 3	Tehdään korkealla intensiteetillä ja sykkeellä Toistot kelloa vastaan	Kyykky: <i>Miehet 40-60kg</i> <i>Naiset 20-40kg</i> Penkki: <i>Miehet 30-60kg</i> <i>Naiset 20-40kg</i> Mave: <i>Miehet 50-80kg</i> <i>Naiset 40-60kg</i>	Tehdään kaikista skaalattavat liikkeet monipuolisia / vaihtelevia liikkeitä Mikäli mahdollista, voi käyttää Junior TeamGymia.
Rullausta ja liikkuvuutta / venyttelyä TAI 10 min AMRAP alavartalolle	15 min AMRAP ylävartalolle sis. juoksut radalla TAI Rullausta ja liikkuvuutta / venyttelyä	Rullausta ja liikkuvuutta / venyttelyä TAI 10 min AMRAP ylävartalolle	10min (painotus ylävartalossa) – ei juoksua	Rullausta ja liikkuvuutta /venyttelyä 10 min	Rullausta ja liikkuvuutta / venyttelyä 10-20 min	Oman kehon painolla 20min -ei juoksua Loppuun rullausta ja venyttelyä