

Tässä kesäharjoitteluohjelmaa ViLePa tyttö-junioreille kesäksi 2018. **Vihreällä tekstillä olevat tarkoittavat yhteistreenejä, punaisella tekstillä on niitä harjoituksia joita teet itse tai kaverisi kanssa.** Voit tietenkin liikkua enemmän kuin mitä harjoitusohjelma kertoo ja lentopallon kanssa kannattaa tehdä ainakin sormilyöntejä ja hihalyöntejä useita satoja toistoja – vaikka joka ilta.

Kokonaisliikkumista tulisi olla noin 18-25 tuntia viikossa.

Lisäksi suositeltavaa erilaisia pallopelejä tai pallottelua omatoimisesti kts. pallottelutreenit alla.

Merkaa ok tehdyn treenin kohdalle viimeiseen sarakkeeseen tai jos olet tehnyt muita treenejä merkaa ne myös.

Jos on kysymyksiä, niin soittale Kristiinalle (0407454725)

#### Viikko 22-23

Ma	28.5.		Treeni 1	
Ke	30.5.		Davenport	
Pe	1.6.		Treeni 1	
Ma	4.6.		Treeni 2	
Ke	6.6.		Lepo	
To	7.6.		Power Cup	
Pe	8.6.		Power Cup	
La	9.6.		Power Cup	
Su	10.6.		Power Cup	

#### Viikko 24 Kesäloma

#### Viikko 25-26

Ma	18.6.		Treeni 1	
Ke	20.6.		Davenport	
Pe	22.6.		Treeni 2	
MA	25.6.		Davenport	
Ke	27.6.		Treeni 2	
Pe	29.6.		Treeni 1	

#### Viikko 27-28

Ma	2.7.		Treeni 2	
Ke	4.7.		Davenport	

Pe	6.7.		Treeni 1	
Ma	9.7.		Treeni 1	
Ke	11.7.		Davenport	
Pe	13.7.		Treeni 2	

### Viikko 29-30

Ma	16.7.		Davenport	
Ke	18.7.		Treeni 1	
Pe	20.7.		Treeni 2	
Ma	23.7.		Treeni 2	
Ke	25.7.		Davenport	
Pe	27.7.		Treeni 1	

### Viikko 31-32

Ma	30.7.		Treeni 2	
Ke	1.8.		Davenport	
Pe	3.8.		Treeni 1	
Ma	6.8.		Treeni 1	
Ke	8.8.		Davenport	
Pe	10.8.		Treeni 2	

## Treeni 1

**Alkuverryttely 10 min hidasta juoksua**

**Lyhyet venyttelyt**

- etureidet
- takareidet
- pohkeet
- pakarot
- lonkan koukistajat

Käsien pyörittelyt ja venyttelyt sekä kylkien venyttelyt

### **Keppijumppa 3 kierrosta** (1min tauko sarjojen välillä)

- käsien pyörytys edestä päányli taakse ja takaisin x 10
- valakyykky x 10
- askelkyykky eteen x 10 / jalka
- askelkyykky sivulle x 10 / jalka

### **Juoksu ja loikka** (1min tauko sarjojen välillä)

- "kuopaisu" kävely pikku hypyllä / 3 x 15 m
- polvennosto eteen > alas, sivulle > alas pikku hypyllä jalka vaihtuu /3 x 15 m
- vuoroloikka eteen ja ylös (muista polvi ylös korkealle) / 3 x 15 m
- luisteluhyppy / 3 x 15 m
- polvennostojuoksu / 3 x 15 m
- pakarajuoksu / 3 x 15 m
- kinkkaus 5x / jalka > 3 kierrosta
- kiihdytysjuoksu (= 10 m polvennostojuoksua, josta seuraavat 20 m vauhti kiihtyy ja askel pitenee > viimeinen 10 m vauhti lähes 100%) x 3
- 100% lähtö ja juoksu 5 x 20 m

### **Loppuverryttely 5 min löysää juoksua + lyhyet venyttelyt**

## **Treeni 2**

### **Alkuverryttely 10 min hidasta juoksua**

#### **Lyhyet venyttelyt**

- etureidet
- takareidet
- pohkeet
- pakarat
- lonkan koukistajat

Käsien pyörittelyt ja venyttelyt sekä kylkien venyttelyt

### **Porrashyppelyt/-juoksut n. 20 porrasta** (1min tauko sarjojen välillä)

- Ylös juosten jalka jokaiselle portaalle / nopeasti x 3
- Vuoroloikkia yksi porras jää väliin x 3
- Luisteluloikka yksi porras jää väliin x 3
- Tasaloikka yksi porras jää väliin x 3

### **Pesäpallonheitto verkkoon 4 kierrosta**

- 10 x nopea heitto

### **Kuntopallo 3 kierrosta ( 1-2 kg pallo tai kivi)**

- jalkojenvälistä eteen
- päänyli taakse
- päänyli eteen
- sivulta eteen / molemmat puolet

### **Loppuverryttely 5 min löysää juoksua + lyhyet venyttelyt**

#### ***Lajiharjoittelua:***

*Ennen suoritusta niin mieti tärkeimmät asennot (jalat/kädet/pallon sijainti jne.) ja liikeradat jokaiselle suoritukselle.*

\* 50 kertaa matalaa hihalyöntiä

\* 50 kertaa korkeaa hihalyöntiä

\* 50 kertaa matalaa sormilyöntiä

\* 50 kertaa korkeaa sormilyöntiä

\* 50 kertaa pallon iskemistä suoraan lattiaan

\* 50 kertaa pallon iskemistä lattian kautta seinään

\* harjoittele kahden ja neljän askeleen iskuliikkeitä ilman palloa. Kahden askeleen liikkeessä vasen jalka edessä ja neljän askeleen liikkeessä oikea jalka. Tee toistoja PALJON. 30 kertaa per askeltyyppi.

\* joku heittää korkean kaari pallon sinulle ja palautat pallon hihalla, tehdään hyviä suorituksia kolme kertaa 20. Heittäjän heitot on hyvä olla eri pituisia!

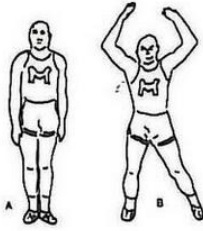
\* joku heittää korkean kaari pallon sinulle ja palautat pallon sormilyönnillä, tehdään hyviä suorituksia kolme kertaa 20. Heittäjän heitot on hyvä olla eri pituisia!

\* joku heittää korkean kaari pallon sinulle ja nostata pallon itsellesi hihalla ja sitten palautat pallon heittäjälle sormilyönnillä. Kolme kertaa 20 suoritusta. Heittäjän heitot on hyvä olla eri pituisia!

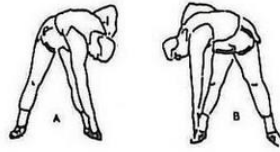
\* joku heittää korkean kaari pallon sinulle ja teet kevyen iskulyönnin takaisin heittäjälle niin että heittäjä saa pallon kiinni. Kolme kertaa 20 suoritusta. Kokeile myös iskulyöntiä hypyn kanssa.

Lisäksi saa ja pitää keksiä erilaisia pallottelumuotoja kaverin, siskon/veljen, äidin/isin kanssa.

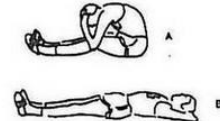
# Davenportin jumppa



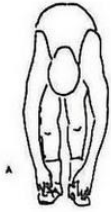
Harjoitus I: Hara-ase-hyppelyä, 80 toistosta.



Harjoitus II: Vasen käsi oikeaan nitkaan ja päinvastoin. Molemmille puolille 10 toistosta.



Harjoitus III: 40-60 toistosta.



Harjoitus IV: Kumartumisen ja ojentumisen jälkeen lyödään joka kerta kevyesti myrkkyä olevalla kädellä mahan vasten.

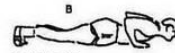


Harjoitus VI: Tavutuksia oikeaan ja vasempaan aitalajuoksuasentoon, 40 kertaa kumpaankin suuntaan.



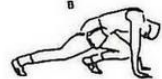
Harjoitus VII: Pyörällä apu, hitaasti aloitetaan ja lähteen vauhtiin kiihdytetään, 1-2 minuuttia.

Harjoitus VIII: Aikuasento (A), vartalon laivutus (B) ja kytkäsiyminen (C). Molemmat lukeosal 40 kertaa, yhteensä 80 toistosta.

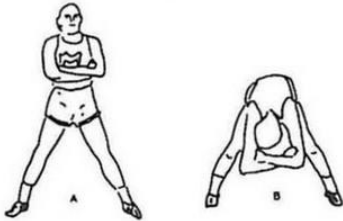


Harjoitus IX: 10 sarjaa elunojapunnereuksia, kussakin sarjassa 4 erittain nopeaa toistosta. Lyhyt läpöluoti aikuasennossa, kun rintia on lattiasaa.

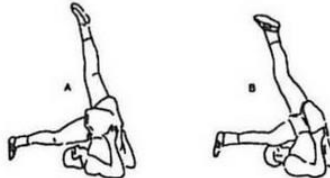
Harjoitus X: Toistetaan harjoitus I, kuitenkin vain 40-60 suoritusia, väsymysasteen mukaan.



Harjoitus XI: Molemmille jaloille 40 toistosta.



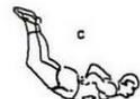
Harjoitus XII: Voimakkaita laivutuksia, kyynärpäät lattiasaa, neljän toiston (=sarja) jälkeen nopea ojentuminen aikuasentoon. Kymmenen sarjan jälkeen lähään vielä toiset kymmenen sarjaa vielä leuämmässä hara-asennossa.



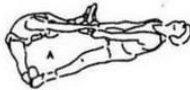
Harjoitus XIV: Vas. ja oikean jalan nostelua vuoroitellen, molemmille jaloille 20-30 toistosta.

Harjoitus XVI: Toistetaan harjoitus III 40 kertaa.

Harjoitus XVII: Toistetaan harjoitus I, kuitenkin vain 40-60 kertaa.



Harjoitus XV: 10-15 kainuoli-likettä.



Harjoitus XIII: 10 toistosta molemmin puolin.



Harjoitus XVIII: Jalat vietään aikuasennosta taakse. Sitten keskellä vuoroitellen oikealle ja vasemmalle, varpailla lattiasaa koskettaen, minkä jälkeen palataan takaisin aikuasentoon 10 toistosta.