

Alkuverkkaohje/ Huhti-toukokuu -24 (Sisut+Tähdet+Taiturit)

1. Juoksu 10 minuuttia + pyörittelyt, laukat, askelhyppy, ristijuoksut, eteen-
taaksepäin
2. Lihasaktivaatio+liikkuvuus kuminauhalla: (pitkä ja lyhyt)

Sido pitkä kuminauha alas tolppaan niin, että siihen jää lenkki johon saat jalan.

Rytmi 1-1, **suorita yhdellä jalalla seisten, ilman taukoja**

- Jalanheitot eteen 15x / jalka
- Jalantyönnöt taakse 15x / jalka

Pienellä kuminauhalla:

Rytmi 1-1, **suorita yhdellä jalalla seisten, ilman taukoja**

- Takareiden aktivointi polven koukistuksella 15x / jalka
- Etäreiden aktivointi polven ojennuksella 15x / jalka
- Loitontajien aktivointi 15x / jalka
- Pakaran aktivointi 15x / jalka

Keskivartalon aktivointi: (hyvä hallinta keskivartalossa!)

- Vuorikiipeilijä 30 s
- Lankusta jalan nostot taakse (n. 20 cm) 30 s
- Sivulankussa jalannostot sivulle (n. 20 cm) 30 s

3. Tasapaino + kehonhallinta:

- PÄKIÄLLÄ askelkykyssä alasmeno + ylösnousu (Rytmi 3-1) 10x
- PÄKIÄLLÄ kyykyssä alasmeno + ylösnousu (Rytmi 3-1) 10x
- PÄKIÄLLÄ yhden jalan kyykky tukea pitäen (Rytmi 3-1) 10x

4. Plyometria (hyppy)

- PÄKIÄLLÄ Askelkyykystä sivuttain ponnistus korokkeelle (takajalka tulee korokkeelle) 6x / jalka
- PÄKIÄLLÄ Tasajalkahyppy korokkeelle 8x
- PÄKIÄLLÄ Askelkyykystä suoraan ponnistus korokkeelle (takajalka tulee korokkeelle) 6x / jalka

Hyppynarulla: Tuplat 20x, triplat 10x