

Alku- ja loppuverkkaohje syyskuu 2025

Alkuverkka:

1. Juoksu: 3min kevyt hölkkä + 10m lyhyet spurtit x 3

2. Lihashen aktivointi ja liikkuvuus (miniband)

1. Bear Plank (konttausasento, polvet irti alustasta) 20 s / 2 sarjaa
2. Lonkankoukistaja miniband 12x / jalka
3. Loitontajakävely sivuttaen 12x / suunta
4. Lonkan ojennus (taaksevienti) 12x / jalka

Pikavoima-aktivointi (keskity linjauksiin!) Liikkeiden välillä 1min tauko

1. Askelkyykky terävästi eteen-taakse päkiälle 6x / 2 sarjaa
2. Askelkyykky terävästi sivulle-päkiälle 6x / 2 sarjaa
3. Maksimi ponnistushyppy kevennykseen 4x / 2 sarjaa

TAUKO 3min.

3. Pikavoima

Jos aidat saatavilla:

1. Aitojen yli 3x tasajalkaa / 4 sarjaa, **sarjojen välillä 2min tauko**

Ilman aitoja:

1. Pituushyppy tasajalkaa eteenpäin 3x / 4 sarjaa, **sarjojen välillä 2min tauko**

Loppuverkka:

Liikkuvuus:

1. Jalanheitot 10x / suunta
2. Lonkan pyörytykset 10x / suunta
3. Kyykky + ylävartalon kierrot 20x
4. Takareisipumppaukset selinmakuulla (polven ojennus ja koukistus) 15x / jalka
5. Lihaskohtaiset venytykset läpi, pumppaukset 8x + pito 10s

Lajiliikkuvuus:

6. Spagaatit
7. Spiraali
8. Silta
9. Sammakko
10. Linnunpesä
11. Vaa'at, Biellman, ikkunat, jäniksenammunta...