

NUOREN AMPUMAHIIHTÄJÄN HARJOITTELU, FYYSISET HARJOITUSESIMERKIT

Harjoitusesimerkki 1, toukokuu:

TAVOITE: aerobisen kestävyuden kehittäminen

ma	+	Ammunta: esim. harjoitusmalli 1, kouluammunta JK 60' pk1 + vetolaite 5x5' (esim. 4'30" työtä, 30" palautusta, muuten jatkuvana)
ti	+	J 75': hyvä vr 20', sis. pk-vk 5' + 3 x 7' vk (vk1-vk2) / 3' pal. + loppuvr
ke	+	SK 2.30 pk1 + keskivartalon kp 15' Ammunta: KH, kesto n. 20', asentoharjoittelua - makuu 10'; ilman hihnaa + hihnan kanssa - pysty 10'; pitoharjoitteluna 10 x 1'
to	-	lepo
pe	+	RH (v) 90' pk1; alussa 15' tasapaino + koordinaatioharjoitteita (yhdellä suksella, pujottelu, laskuasennot jne) + harjoituksen keskellä tt/sl – osio, esim. 6x4'/4' + JK 30'
la	+	Sauvarinne 2.00: hyvä vr 30', sis. pk-vk 5' + rinteet 60' vk (nousujohteisesti vk1=> ank)+ loppuvr Iltapäivä / ilta: Ammunta: esim. harjoitusmalli 2 + huoltoharjoitus matalilla sykkeillä 60'
su	+	Yhdistelmäharjoitus, 3.00 pk1; esim. SK 90' + RH (p) 75' + JK 15' Ammunta: KH, kesto n. 20', asentoharjoittelua - makuu 10'; ilman hihnaa + hihnan kanssa - pysty 10'; pitoharjoitteluna 10 x 1' (+ päälle peli, esim. jalkapallo / sähly)