

Staminan lihaskunto-ohjelma syksy 2021					
Vkot 35-40 Kestovoima				6 viikkoa	
Suoritustavat: pitkät loikkasarjat, erilaiset kuntopiirit, patteriharjoitukset, toistomäärät n. 15-20-					
Vko 35	3xpatteri (painotus keuhonhallinta /lihasvoima)				
Vko 36	Liikkuuus, koordit, pitkät loikkasarjat, Kuntopiiri 10 liikettä/3-4 kierrosta				
Vko 37	Koordit, hyppelyt, liikkuvuutta, Kuntopiiri kieroharjoitteluna 10 liikettä/ 3 -4 kierrosta				
Vko 38	Liikkuvuutta, koordit, Lihaskuntotreeni 10 liikettä, 3x 15-20 toistoa, 30s palautus.				
Vko 39	PIdemmät koordinaatiot, pitkät loikkasarjat, 3xpatteri jossa neljä liikettä/patteri				
Vko 40	Liikkuuus, koordit, kuntopiiri 10 liikettä/3-4 kierrosta				
Vkot 41-46	Kestovoimasta nopeusvoimaan			6 viikkoa	
Tällä jaksolla siirymme pikku hiljaa hiukan pienempiin toistomääriin ja isompiin painoihin.					
Loikissa haetaan enemmän räjähtävyyttä					
ja harjoitteluun on tarkoitus lisätä tehoja. Jaksolla kuitenkin mukana myös kesto-voima-tyyppistä harjoittelua					
Suoritustavat:					
pitkät ja lyhyet loikkasarjat, erilaiset kuntopiirit, joissa toistomäärä 6-20.					
Vkot 47-50	Nopeusvoimaa			4 viikkoa	
Painotus selkeästi nopeusvoimassa, räjähtävyydessä.					
Suoritustavat: lyhyet loikkasarjat, lihaskuntoa/kuntopiirejä toistot 6-10.					