

Esimerkkiharjoitukset

Kuntoilijat ja Master-luistelijat

VKO 1 Teemat

- Peruskestävyysharjoittelu
- Kehon- ja luistintenhallinta

	RULLALUISTELU 1	RULLALUISTELU 2
TAVOITE	Totuttelua luistimiin ja tasapainoiseen luisteluasentoon.	Peruskestäyden kehittäminen
HAASTAVUUS ASTEIKOLLA 1-5	1-2	1-2
HARJOITUS	Todella rauhallista luistelua tasaiselle paikalle. 1. Liukuharjoitteita 2. Painopisteen hakua 3. Pujotteluita Luistelu rauhallisesti kotiin.	Kevyttä luistelua 1-2h. Lenkin varrelta voit etsiä tasaisen suoran, jossa suoritat liukuharjoitteita. Peruskestävyysharjoittelu tapahtuu 50-70% maksimisykkeestä.
HARJOITUSPAIKKA	Parkkipaikka tai muu tasainen alue hyvällä asfaltilla.	Pyörätie