

# Esimerkkiharjoitukset

## Kuntoilijat ja Master-luistelijat

### VKO 2 Teemat

- Peruskestävyysharjoittelu
- Luistelutaito (Luistimenhallinta + luisteluasento)

<b>TAVOITE</b>	Tasapainoiseen luisteluasento ja luistelutaidon kehittäminen.	Peruskestävyyden kehittäminen.
<b>HAASTAVUUS ASTEIKOLLA 1-5</b>	1-2	1-2
<b>HARJOITUS</b>	Rauhallista luistelua 20-30min. 1. Kahden jalan liuku 2. Yhden jalan liuku. 3. Yhden jalan kyykkyliuku. 4. Kahden jalan painospisteliuku 5. Painonsiirto 6. 20-30min kevyttä luistelua.	Kevyttä luistelua 1-2h. Lenkin varrelta voit etsiä tasaisen suoran, jossa suoritat liukuharjoitteita. Voit sisällyttää harjoitteluun myös kevyttä vauhdinnostoa menemättä kuitenkaan yli oman PK-alueen. Luistele 5x1min "kovempaa" - 30 sekuntia palautellen. Peruskestävyysharjoittelu tapahtuu 50-70% maksimisykkeestä.
<b>HARJOITUSPAIKKA</b>	Parkkipaikka tai muu tasainen alue hyvällä asfaltilla sekä pyörätie.	Pyörätie.