

Esimerkkiharjoitukset

Kuntoilijat ja Master-luistelijat

VKO 3 Teemat

- VK-harjoitteluun totuttelu
- Luistelutaito (luisteluasento+tasapaino)

TAVOITE	Tasapainon kehittäminen	Peruskestävyyden kehittäminen.
HAASTAVUUS ASTEIKOLLA 1-5	2-4	3-4
HARJOITUS	<p>Rauhallista hölkkää 20-30min.</p> <p>OFF-skate- harjoitus 5x30s/15s - Sarjapalautus 2-3min</p> <ol style="list-style-type: none">1. Painonsiirto2. Jalan vienti eteen- sivulle- taakse3. Sivulta sivulle- hyppy4. Luisteluimitaatio5. Sprint split <p>20-30min kevyttä hölkkää.</p>	<p>Kevyttä luistelua lämmittelyksi.</p> <p>VK-harjoitus</p> <p>5x5min luisteluveto omalla vauhtikestävyysalueella. Vauhtikestävysharjoittelu tapahtuu 70-85% harjoitteluteholla.</p> <p>Palautus 2-3min</p> <p>Kevyttä luistelua loppuun.</p>
HARJOITUSPAIKKA	Koti, kuntosali tai urheiluhalli	Pyörätie