

Esimerkkiharjoitukset

Master-luistelijat ja kuntoilijat

VKO 5 Teema

- VK-harjoittelu
- Luistelutaito (Jarrutukset)

TAVOITE	Luistelutaidon kehittäminen	Vauhtikestävyyden kehittäminen
HAASTAVUUS ASTEIKOLLA 1-5	2	3-4
HARJOITUS	<p>Rauhallista luistelua 20-30min.</p> <p>1. Aurajarrutukset 2. Laahausjarrutus *Testaa eri nopeuksilla ja harjoittele jarrutus niin varmaksi, että pystyt pysähtymään yllättäenkin.</p> <p>20-30min luistelua.</p>	<p>Kevyttä luistelua lämmittelyksi.</p> <p>VK-harjoitus</p> <p>6-7-8-7-6min luisteluveto omalla vauhtikestävyydalueella. Vauhtikestävyysharjoittelu tapahtuu 70-85% harjoitteluteholla.</p> <p>Palautus puolet luistellusta.</p> <p>Kevyttä luistelua loppuun.</p>
HARJOITUSPAIKKA	Rauhallinen paikka, jossa vähän liikennettä.	Pyörätie.