

Esimerkkiharjoitukset

Master-luistelijat ja kuntoilijat

VKO 6

- Teema submaksimaalinen nopeuskestävyys harjoittelu
- Luistelutaito (kaarreluistelu)

TAVOITE	Kaarreluistelun kehittäminen	Nopeuskestävyyden kehittäminen
HAASTAVUUS ASTEIKOLLA 1-5	2-3	3-4
HARJOITUS	<p>Rauhallista luistelua 20-30min.</p> <p>Kaarreharjoitteet</p> <ol style="list-style-type: none">1. Puristus sivulle2. Sisäkaarten jalka painopisteen alle3. Sirklaus rullat kiinni asfaltissa4. Oikean jalan rullat asfaltissa5. Tavallinen sirklaus <p>20-30min luistelua.</p>	<p>Kevyttä luistelua lämmittelyksi.</p> <p>Submaksimaalinen nopeuskestävyys harjoitus</p> <p>2x4x45s Toistopalautus: 3min Sarjapalautus: 10min Teho: 85-95%</p> <p>Kevyttä luistelua loppuun.</p>
HARJOITUSPAIKKA	Rauhallinen paikka, jossa vähän liikennettä.	Pyörätie.