

# Esimerkkiharjoitukset

## Master-luistelijat ja kuntoilijat

VKO 7

- Teema Maksimaalinen nopeuskestävyysharjoittelu
- Luistelutaito (ryhmäluistelu)

<b>TAVOITE</b>	Ryhmäluistelun kehittäminen	Maksimaalisen nopeuskestävyyden kehittäminen
<b>HAASTAVUUS ASTEIKOLLA 1-5</b>	2-3	3-4
<b>HARJOITUS</b>	<p>Peruskestävyysslenkki porukassa 1-4h.</p> <p>*Tavoitteena oppia luistelemaan ryhmässä. Mahdollisimman lähellä toisia. Käytä peesiä hyödyksi, jotta ilman vastus olisi mahdollisimman pieni.</p>	<p>Kevyttä luistelua lämmittelyksi.</p> <p>Maksimaalinen nopeuskestävyysharjoitus 2</p> <p>5x10s Toistopalautus: 6min</p> <p>Teho:95-100</p> <p>Kevyttä luistelua loppuun.</p>
<b>HARJOITUSPAIKKA</b>	Pyörätie.	Pyörätie, jossa pieni loiva mäki.