

# Esimerkkiharjoitukset

## Master-luistelijat ja kuntoilijat

VKO 8

- Teema Rataharjoittelu
- Luistelutaito (ryhmäluistelu)

TAVOITE	Rataluistelun kehittäminen	Rataluistelun kehittäminen
HAASTAVUUS ASTEIKOLLA 1-5	2-3	3-4
HARJOITUS	<p><u>Kevyt intervalli</u></p> <p><b>1h luistelua radalla.</b> Jatkuva: 1-2-3min/2min aktiivinen palautus 1min luistelua - 2min aktiivinen palautus</p> <p>2min - 2min aktiivinen palautus</p> <p>3min - 2min aktiivinen palautus</p> <p>Aktiivinen palautus: Helppoa luistelua ja erilaisia tekniikkaharjoituksia.</p>	<p>Kevyttä luistelua lämmittelyksi.</p> <p>5x200m-400m-600m Palautukset 400m-600m-800m Sarjapalautus 5min Tasainen vauhti hyvällä tekniikalla</p> <p>Kevyttä luistelua loppuun.</p>
HARJOITUSPAIKKA	Rata tai muu tasainen alue.	Rata tai muu tasainen alue.