

Esimerkkiharjoitukset

Master-luistelijat ja kuntoilijat

VKO 9

Teema: Luistelutaito (ryhmäluistelu)

TAVOITE	PK- ja VK-alueiden kehittäminen	VK- ja MK-alueiden kehittäminen
HAASTAVUUS ASTEIKOLLA 1-5	2-3	3-4
HARJOITUS	<u>Kevyt intervalli</u> 1h luistelua maantiellä. Jatkuva: 2-3-4min/2min aktiivinen palautus 2min luistelua - 2min aktiivinen palautus 3min - 2min aktiivinen palautus 3min - 2min aktiivinen palautus 4min - 2min aktiivinen palautus Aktiivinen palautus: Helppoa luistelua ja erilaisia tekniikkaharjoituksia.	<u>Kova intervalli radalla</u> Kevyttä luistelua lämmittelyksi. 2x5x400m Palautus 200m Sarjapalautus 8min Kova vauhti sykkeet lopussa lähellä omaa maksimia. Tavoitteena pitää tehot yhtä kovina ensimmäisessä ja viimeisessä vedossa. Kevyttä luistelua loppuun.
HARJOITUSPAIKKA	Maantie tai pyörätie	Rata tai muu tasainen alue.