

# Esimerkkiharjoitukset

## Master-luistelijat ja kuntoilijat

VKO 13 Teema: Sprinttiharjoittelu

|                                  |   |   |
|----------------------------------|---|---|
| <b>TAVOITE</b>                   | Starttien ja kiihdytysten kehittäminen  | Starttien ja kiihdytysten kehittäminen  |
| <b>HAASTAVUUS ASTEIKOLLA 1-5</b> | 2-3   | 3-4   |
| <b>HARJOITUS</b>                 | <u>Sprinttiharjoitus</u><br><b>Luistelua maantiellä 1h</b><br>Sisältäen 10x 20s maksimi kiihdytys<br>4x Starttipaikalta<br>Pitkät palautukset ja matkavauhti kevyttä luistelua. | <u>Sprinttiharjoitus</u><br>Kevyttä luistelua lämmittelyksi.<br>4x100m<br>4x200m<br>2x400m<br>*All out<br>4x liukustartti<br>*Nopea kiihdytys n.30m<br>4x startti paikalta<br><br>Pitkät palautukset.<br><br>Kevyttä luistelua loppuun. |
| <b>HARJOITUSPAIKKA</b>           | Maantie tai pyörätie  | Rata  |