

AGILITY/BALANCE/COORDINATION

Coaches improvise, be very creative

STATIC CORE A



Elbow and Foot Support



STATIC CORE B



Elbow and Foot Support



STATIC CORE C



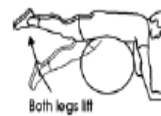
Hand and Foot Support



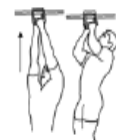
WEIGHT PROGRAM A



WEIGHT PROGRAM B (lower)



WEIGHT PROGRAM B (upper)



KESTOVOIMA HARJOITTELUN PERIAATTEET:

Voiman osa-alue	Kestovoima	
Lihasvoima	Lihaskestävyys	Voimakestävyys
Merkitys ohjelmoinnissa	Pohjaa luova	
Toistot / sarjat	20-50	10-20
Toistot / harjoitus	600-1000	300-600
Lisäpaino (% maksimista)	oma kehot	20-60
Palautus sarjojen välissä	30s-2min epätäydellisiä / täydellisiä	30s-2min epätäydellisiä / täydellisiä
Suoritustempo	Rauhallinen / vaihteleva	Vaihteleva / nopea
Harjoitusmuodot	Kuntopiiri-harjoittelu • kierto-harjoitukset Koordinaatio-kestävyys • pitkät koordinaatio-sarjat Kimmo-kestävyys • pitkät mäkihyppy-sarjat	Lisäpaino-harjoitteet • matalahko kuorma • lyhyet toistopal autukset • paikka-harjoitukset Hyppely-harjoitteet • hypyt eri nivelkulmilla

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.