

Yleisurheilu: Heittäjän harjoitusviikko

Peruskuntokausi 1 (syys-marraskuu) viikkoesimerkki

ma	ti	ke	to	pe	la	su
Laji 1	Voima 1	Aerobia 1	Lepo	Yhdistelmä	Laji 2 + Voima 2	Aerobia 2
heitot + lajivoimaheitot	perus- ja huoltava voima (RV, TK, PP5x5-10 + apuliikkeet 3x10-20	Kevyt intervalli		nopeus, loikat, kuulanheitot	heitot (normaaliväline) + tankojumppa/kunt opiiri	pitkä lenkki maastossa (2 t)

Peruskuntokausi 2 (joulu-helmikuu) viikkoesimerkki

ma	ti	ke	to	pe	la	su
Laji 1	Voima 1	Aerobia 1	Lepo	Yhdistelmä	Voima 2	Voima 3 + Aerobia 2
nopeus + heitot + lajivoimaheitot	perus- ja huoltava voima (TE, EK, PP) 3-5 x 3-8 + apuliikkeet 3x6-12	kestävyys/peli 60-90 min + lihaskunto/lihashu olto		heitot + nopeus + kuulanheitot	lajivoimaharjoitus (ylipainoiset, kuntopallot, levyt) + hypyt	Perusvoima (RV, TK, pikaPP) + lenkki 60 min + liikkuvuus

Yleisurheilu: Heittäjän harjoitusviikko

Kilpailuun valmistava kausi (maalis-kesäkuu)

ma	ti	ke	to	pe	la	su	ma
Laji 1 + Voima 1	Yhdistelmä	Voima 2 + Aerobia 1	Lepo	Yhdistelmä 2	Laji 4 + Voima 3	Voima 4 + Aerobia 2	Lepo
heitot (norm. ja alipainoiset) RV + kapea TE 3x3 + apuliikkeet 3x6-10	nopeus + heitot + kuulanheitot + hypyt	PP + TK + kyykkyhyppy + apuliikkeet matalatehoinen lenkki + lihaskunto		matalatehoinen lenkki + lihaskunto	heitot + kuntopallo räjähtävä voima (RV+TY, pikaTE) + lajivoimaliikkeet	pikaPP + EK + apuliikkeet lenkki/peli	

Kilpailukausi (heinä-syyskuu)

ma	ti	ke	to	pe	la	su
Voima 1	Palauttava aerobia	Yhdistelmä	Aktiivinen lepo	Voima 2	Lepo	Kilpailu
TE+EK+PP + apuliikkeet ("hikipuntti")	matalatehoinen lenkki	kuulanheitot + nopeus/lähdöt + heitot + kuntopallo + tassut	(kevyt lihaskuntopiiri)	kapeaTE + ½TK + NtTY + pikaPP (kilpailuun valmistava puntti)		verkka/herättelyvoima + kisa