

**Viikko-ohjelma pesäpallo (maksimivoima/tammikuu)**

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>päivän teema:</b>  <b>laji + nopeusvoima</b>	<b>päivän teema:</b>  <b>lähtönopeus + maksimivoima (jalat)</b>	<b>päivän teema:</b>  <b>palauttava aerobinen + liikkuvuus TAI omat kehityskohteet</b>	<b>päivän teema:</b>  <b>laji + keskivartalo</b>	<b>päivän teema:</b>  <b>nopeus + maksimivoima (ylävartalo)</b>	<b>päivän teema:</b>  <b>laji</b>	<b>päivän teema:</b>  <b>lepo</b>
<b>YHTEISHARJOITUS</b>  lämmittely (20min)  kuntopallot (15min)  laji (60min)  <b>loppuverkka + joogaliikesarja</b> (15min)	<b>OMATOIMINEN HARJOITUS</b>  lämmittely (20min)  <b>loikat ja juoksut</b> (35min)  3 x 10-loikka  3x3x20m vastusvedot  3xrento 60m <b>jalkapuntti</b> (40min)  RV 8 x 55%, 6 x 70%, 3x5x80%  kyykkyhyppy tangolla 3x5x40kg  kyykky, pari sarjaa alle ja sitten terävät 3x5x80%  lonkan lähentäjät / loitontajat vuorotellen 3 x 15	<b>OMATOIMINEN HARJOITUS</b>  lenkki (30min)  <b>liikkuvuusharjoitus</b> (30min)  TAI  esim. <b>voimaharjoitus</b> (ylävartalo 2 + keskivartalo)	<b>YHTEISHARJOITUS</b>  lämmittely (20min)  laji (60min)  <b>keskivartalon kuntopiiri</b> (15min)  <b>loppuverkka + joogaliikesarja</b> (15min)	<b>OMATOIMINEN HARJOITUS</b>  lämmittely (20min)  <b>loikat ja juoksut</b> (40 min)  aitahypyt 3x3x5aitaa  vedot 2x4x50m  <b>ylävartalopuntti</b> (1h)  penkki 8, 6, 4, 2 & max  ylätalja tai leuat 3x10  pystypunnerrus käsipainoilla 3x8-10  hauis taljassa tai käsipainoilla 3x8-10  yliveto 3x8 terävästi  Kuntopiirinä	<b>YHTEISHARJOITUS</b>  lämmittely (20min)  laji 1h 15min  <b>loppuverkka + joogaliikesarja</b> (15min)	

				loppuun <ul style="list-style-type: none"> <li>• vatsat kiertäen 3 x 20</li> <li>• selkäpenkki 3 x 10</li> <li>• olkapään huoltavat esim. ulkokierto ja sisäkierto käsipainoilla tai kuminauhalla</li> </ul>		
1h 50min	1h35min	1-2h	1h 50min	2h	1h 50min	

Viikko-ohjelma pesäpallo (kilpailukausi/heinäkuu)

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
päivän teema:  laji	päivän teema:  nopeus + nopeusvoima (kokovartalo)	päivän teema:  laji	päivän teema:  PELI	päivän teema:  lepo	päivän teema:  laji	päivän teema:  PELI
<p><b>YHTEISHARJOITUS</b></p> <p>lämmittely (20min)</p> <p>kuntopallot (15min)</p> <p>laji (75min)</p> <p>loppuverkka + joogaliikesarja (15min)</p>	<p><b>OMATOIMINEN HARJOITUS</b></p> <p>lämmittely (20min)</p> <p>loikat ja juoksut (30-40min)</p> <p>aitahyppy 2 sarjaa 3*5 aitaa</p> <p>5-tassu *3</p> <p>5-loikka *3</p> <p>Kinkat 3 sarjaa (jalan vaihdolla 2v+2o+2v+2o)</p> <p><b>Juoksut:</b> Hapottomia fiiliksen mukaan siten että jää paukkuja puntille. (esim. 2*3*40-50m / 3min / 5min)</p> <p><b>Putti</b> (40min)</p> <p><b>Puntit</b> terävästi n. 50% kuomalla</p>	<p><b>YHTEISHARJOITUS</b></p> <p>lämmittely (20min)</p> <p>laji (60min)</p> <p>loppuverkka + joogaliikesarja (15min)</p>	<p><b>YHTEISHARJOITUS</b></p> <p>aamutreenit: laji / fysiikka (40min)</p> <p>lämmittely (40min)</p> <p><b>VIERASPELI</b> (2h)</p> <p>loppuverkka (20min)</p>		<p><b>YHTEISHARJOITUS</b></p> <p>lämmittely (20min)</p> <p>keskivartalo tai kuntopallot (10min)</p> <p>laji+ rennot vedot (60min)</p> <p>loppuverkka + joogaliikesarja (15min)</p>	<p><b>YHTEISHARJOITUS</b></p> <p>aamutreenit: laji / fysiikka (40min)</p> <p>lämmittely (40min)</p> <p><b>KOTIPELI</b> (2h)</p> <p>loppuverkka (20min)</p>

	maksimista RV tai Tempaus 3*5 kyykky 3*5 penkki 3*5 terävät leuat 3-5 keskivartalolle 3 sarjaa: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ist. nousut levyllä / kahvakuulalla</li> <li>• kiertäenkierrat levyllä / tangolla seisten</li> <li>• selkäpenkki</li> </ul>					
2h 5min	1h30-40min	1h35min	3h40min		1h 45min	3h40min