Viikko-ohjelma kesän perusjaksolla (touko-kesäkuu)

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Päivän teema: perusvoima	**Päivän teema: anaerobinen kynnys**	**Päivän teema: aerobinen huoltopäivä**	**Päivän teema: voimakestävyys**	**Päivän teema: maksimikestävyys**	**Päivän teema: aerobinen huoltopäivä**	**Päivän teema: lepo**
Joukkueharjoitus: **Lämmittely 1.** (juoksukoordinaatioita ja ketteryyttä) *30min* **Nopeus 1.** (suunnanmuutosnopeus) *20min* **Voima 1.** (perusvoima, alavartalopainotus) *60min* **Jäähdyttely 1.** (juoksua, pikkuspurtteja, lihaskuntoliikkeitä) *20min*	Joukkueharjoitus: **Lämmittely 2.** (juoksutehtäviä ja valmistavia liikkeitä) *30min* **Toiminnallinen lihaskunto 1.** (kuntopallot+levypainot, ylävartalopainotus) *30min* **Intervallit 1.** (kynnysharjoitus 4 x 14 x 15” / 15” // 3min) *40min* **Jäähdyttely 2.** (kehonhallintaa ja akrobatiaa parityöskentelynä) *30min*	Omatoiminen harjoitus: **Omavalintainen aerobinen harjoitus** (esim. pyöräily, rullaluistelu, uinti, vesijuoksu…) *60min* **Liikkuvuus** *30min*	Joukkueharjoitus: **Lämmittely 3.** (koordinaatiot ja hyppelyt portaissa) *20min* **Laji** (lajitekniikka ja pienpelit) *60min* **Voima 2.** (voimakestävyys, koko kroppa) *40min* **Jäähdyttely 3.** (hölkkä + rennot, avaavat ja hapottomat vedot) *20min*	Joukkueharjoitus: **Lämmittely 4.** (paljasjalka-koordinaatiot ja liikkuvuus) *30min* **Keskivartalo** *20min* **Intervallit** (maksimikestävyys vedot 3’,4’,5’,5’,4’,3’ / hölkkäpalautus 2min) 40min **Jäähdyttely 4.** (pienaluepallopelit ja lihaskuntoliikkeitä) *30min*	Omatoiminen harjoitus: **Lämmittely 5.** (juoksulämmittely ja aitakävelyitä) *30min* **Toiminnallinen lihaskunto 2.** (kuminauhat, koko kroppa) *30min* **Liikkuvuus** *30min*	**LEPO**
YHTEENSÄ 2h10min	*YHTEENSÄ 2h10min*	*YHTEENSÄ 1h30min*	*YHTEENSÄ 2h20min*	*YHTEENSÄ 2h*	*YHTEENSÄ 1h30min*	
LISÄKSI: ***½-1h arki- ja hyötyliikuntaa!***	**LISÄKSI:** ***½-1h arki- ja hyötyliikuntaa!***	**LISÄKSI:** ***½-1h arki- ja hyötyliikuntaa!***	**LISÄKSI:** ***½-1h arki- ja hyötyliikuntaa!***	**LISÄKSI:** ***½-1h arki- ja hyötyliikuntaa!***	**LISÄKSI:** ***½-1h arki- ja hyötyliikuntaa!***	**LISÄKSI:** ***½-1h arki- ja hyötyliikuntaa!***

Viikko-ohjelma sarjakaudella (tammikuu)

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Päivän teema: lepo	**Päivän teema: nopeusvoima ja terävyys**	**Päivän teema: lajinomainen nopeuskestävyys**	**Päivän teema: valmistautuminen peliin**	**Päivän teema: PELI**	**Päivän teema: aerobinen huoltopäivä**	**Päivän teema: PELI**
LEPO *Edeltävänä viikonloppuna* *- la: treeni* *- su: peli*	Joukkueharjoitus: **Lämmittely 3.** (koordinaatiot ja hyppelyt portaissa) *30min* **Nopeus 3.** (6 x 15m / 2min) *15min* **Voima 7.** (nopeusvoima, koko kroppa) *45min* **Jäähdyttely 1.** (juoksua, pikkuspurtteja, lihaskuntoliikkeitä) *20min*	Joukkueharjoitus: **Lämmittely 6.** (vauhtileikittelyjuoksu + valmistavia liikkeitä) *30min* **Laji** (kova laji) *75min* **Keskivartalo** *15min* **Jäähdyttely 5.** (hölkkä + aitakävelyt) *30min*	Joukkueharjoitus: **Lämmittely 1.** (juoksukoordinaatioita ja ketteryyttä) *20min* **Toiminnallinen lihaskunto 5.** (kuntopallot, kuminauhat) *20min* **Laji** (terävä laji, erikoistilanteet) *60min* **Jäähdyttely 3.** (hölkkä + rennot, avaavat ja hapottomat vedot) *20min*	Joukkueharjoitus: **Matsilämmittely** (ulkoilu, koordinaatiot, aktivoinnit ja lajilämpö) *40min* **KOTIPELI** *n. 2h* **Matsijäähdyttely** (juoksutehtävät ja liikkuvuus) *20min*	Omatoiminen harjoitus: **Omavalintainen aerobinen harjoitus** (esim. hölkkä, pyöräily, vesijuoksu…) *30min* **Toiminnallinen lihaskunto 4.** (huoltavaa voimaa koko kropalle pienellä lisäpainolla) *30min* **Liikkuvuus** *10min*	Joukkueharjoitus: **Matsilämmittely** (ulkoilu, koordinaatiot, aktivoinnit ja lajilämpö) *40min* **VIERASPELI** *n. 2h* **Matsijäähdyttely** (juoksutehtävät ja liikkuvuus) *20min*
	YHTEENSÄ 1h50min	*YHTEENSÄ 2h30min*	*YHTEENSÄ 2h*	*YHTEENSÄ 3h*	*YHTEENSÄ 1h10min*	*YHTEENSÄ 3h*
LISÄKSI: ***½-1h arki- ja hyötyliikuntaa!***	**LISÄKSI:** ***½-1h arki- ja hyötyliikuntaa!***	**LISÄKSI:** ***½-1h arki- ja hyötyliikuntaa!***	**LISÄKSI:** ***½-1h arki- ja hyötyliikuntaa!***	**LISÄKSI:** ***½-1h arki- ja hyötyliikuntaa!***	**LISÄKSI:** ***½-1h arki- ja hyötyliikuntaa!***	**LISÄKSI:** ***½-1h arki- ja hyötyliikuntaa!***