

# PERTTULAN TÄHDEN TYTÖT

## JUOKSUHYPPIHARJOITUS

6.6.2016

**Alkuverryttelynä** juoksua/juoksu-kävelyä 10 min. Syketaso 120- 150. Sisältää aerobista liikkumista kävellen, juosten joko valtaosin tasavauhtisena tai esim. 2 min juoksua, 30 sek reipasta kävelyä jne Myös pikkuvuorohyppyjä, polvennostujuoksua, laukkaa jne. kannattaa sisällyttää, lähinnä verryttelyn loppuvaiheeseen.

### Loikkaosio

- ❖ Vuoroloikat 3 x 10
  - ❖ Rytmiloikat: tasa - oikea - vasen- tasa - oikea - vasen - tasa 2 sarjaa
  - ❖ Vuoroloikat 2 x 5 (2 askeleen vauhdilla)
- tehot loikissa 80%, pois lukien 5-loikat, joissa 95%. Palautumiset kevyttä juoksua 2 min

### Juoksuvedot

- ❖ Loivaan alamäkeen(2-3°) 3 x 30 m (80-85%) lentävällä
- palautumiset 2 min hissutellen/kävellen

### Pohkeille

- ❖ Pikkuvuorohyppy 2 x 30 m
- palautumiset 1 min hissutellen

**Loppulenkin** (10-15 min) yhteydessä juoksua/reipasta kävelyä +

- ❖ Juoksuloikat 1 x 30 m
- ❖ Tempojuoksuna 2 x 20 m (80-90%) + 20 m löysää + 20 m (80- 90%) + löysäys