

# Nopeus- ja nopeuskestävyysharjoittelu

Harjoittelun suunniteltu eteneminen harjoitusilloittain:

1. lähtökiihdytyksessä tarvittavan asennon opettelua ylämäkijuoksuilla+ vastuskiihdytyksillä, juoksutekniikka – radalla/nurmella polvennostokävelyt, kimmoisuus – nurmella isovuorohyppelyt, nopeuskestävyysharjoitus – purulla
2. juoksutekniset valmiudet – videokuvaus, teema esim. käsien käyttö, reaktiolähdöt, telinelähdön opetus + 10m, nopeuskestävyys nurmella
3. nopeus – lähdöt telineistä, maitohapoton nopeuskestävyys 60m sarja radalla
4. loikat, juoksuloikka – lämmittelyä viestitreeneillä, nopeuskestävyys radalla 120m
5. 100-200m juoksutestit – pitkät lämmittelyt & alkuverkat ja hyvät venyttelyt, lähdön kuvaukset