

Nopeusvoimaharjoittelu kuntopallolla.



Lämmittely kuntopallolla (10-15min)

- 8 x/suunta parin kanssa kierrot kuntopallolla selät vastakkain
- 8 x/suunta parin kanssa kierrot kuntopallolla ristiin
- 8 x/suunta parin kanssa kierrot pään yli - jalkojen välistä
- 8 x/puoli rinnakkain parin kanssa kuntopallon käyttäminen sivulla maassa ja kaverille ojennus ylhäällä (puolien vaihto)
- 10 x toinen parista tekee askelkyykkyjä kp:n kanssa heittäen kuntopallon aina kaverille – toinen palauttaa
- 10 x toinen parista tekee askelkyykkyjä takaperin kuntopalloa heitellen – toinen parista palauttaa
- Venytyksiä oman tarpeen mukaan

Kuntopalloheitot

Tee jokainen toisto mahdollisimman räjähtävästi ja pidä liikkeiden välissä 1-2 min palautus.

- 5 x jalkojen välistä eteen heitto
- 5 x pään yli taakse heitto
- 5 x tasatassu + rinnalta eteen työntö (pidä polvien linjaukset)
- 8 x paikaltaan lähdöstä rinnalta eteen työntö (4x/puoli)
- 15 x puoli-istuvassa asennossa heitot eteenpäin parille tai seinään (vatsat)
- 8/puoli x puoli-istuvassa asennossa heitot sivulle parille tai seinään (vinot vatsat)
- 6/puoli x puoli potkut yhdellä jalalla selinmakuulla (etureisi, pakara). Kaveri heittää pallon jalkapohjaan. Ojenna jalka koukusta, niin kuin tekisit jalkaprässiä yhdellä jalalla.
- 8 x potkut päinmakuulla (takareidet). Kaveri vierittää pallon takareisiä pitkin. Koukista jalat, kun pallo on nilkkojen kohdalla.
- 6/puoli x potkut päkiällä selinmakuulla (pohkeet). Pidä jalka suorana, kaveri heittää pallon päkiään ja tavoitteena on potkaista pallo päkiällä takaisin kaverille