

Suunnanmuutosnopeus (noin 30min)

Voit ottaa neliöjuoksuun mukaan sekuntikellon ja kellottaa tötsien kosketukset. Kirjoita ajat ylös ja yritä seuraavalla kerralla suoriutua samat tötsät nopeammin. Katso, että tötsät ovat joka kerta samoilla kohdin, jotta ajan vertailu on mahdollista. Progressiota suunnanmuutosnopeusharjoitteluun saat vaihtamalla suuntien (ylös, alas, oikea, vasen) tilalle numerot. Numeroita voi olla aluksi viisi ja kun kehityt lisää numeroiden määrää. Hiekalla voit piirtää maahan numerot tai jos sinulla on omat tötsät, voit kirjoittaa tötsään numerot.

- Koordinaatiot siksakkia kahden viivan välissä 2x20m, teho 95%, palautus 1,5min
 - sivulaukka etuperin
 - sivulaukka takaperin
 - polvennostojuoksu etuperin + pysäytys suunnanvaihdossa ulkojalalle polvi ylhäällä
 - polvennostojuoksu takaperin + pysäytys suunnanvaihdossa ulkojalalle polvi ylhäällä
- Neliöjuoksut
 - 2x3x 3-6 tötsäjuoksua, teho 100%, palautukset 2,5min/4min
 - Merkkää tötsillä, juomapulloilla, hanskoilla tms. neliön kulmat, jonka lävistäjä on 10-20m.
 - Asetu neliön keskelle, pyydä kaveria huutamaan missä suunnassa käyt koskettamassa tötsää mahdollisimman nopeasti. Jos olet yksin, lue alla olevasta listasta kohdat ja pyri muistamaan ne yhdellä vilkaisulla ja käy tötsillä mahdollisimman nopeasti. Käy joka tötsän välissä neliön keskellä.
 - Tötsien järjestys: (voit keksiä myös omia)
 - ylös-oikea-alas
 - vasen-alas-vasen
 - alas-oikea-vasen
 - alas-ylös-vasen
 - alas-vasen-ylös-vasen
 - oikea-ylös-vasen-oikea
 - oikea-alas-ylös-oikea
 - vasen-oikea-ylös-vasen
 - alas-oikea-alas-ylös-vasen
 - ylös-oikea-oikea-alas-vasen
 - oikea-vasen-oikea-ylös-alas
 - alas-oikea-ylös-alas-oikea
 - ylös-oikea-alas-ylös-oikea-alas
 - vasen-ylös-oikea-vasen-ylös-oikea
 - oikea-ylös-alas-vasen-ylös-oikea
 - ylös-alas-vasen-ylös-vasen-alas