

## Yyterin leirin harjoitusohjelma 2012

### Perjantai

#### Monitoimi

- alkupeli
- koordinaatiot
- liikkuvuus
- jousisarja
- juoksu 2x2min 20"/5" reipas/kova
- sivuhyppysarja + tasapomput + moniloikat + kinkkaukset
- ihmisketju peli
- kulmahippa
- fudis (maalinkaatajaiset)

### Lauantai

#### Aamuliikunta

#### Kuivaluistelu

- fudis (maalinkaatajaiset)
- koordinaatiot + liikkuvuus
- 8x kädet maassa liikettä
- 5min 30"/20"/10" 30%/ 50%/ 80% juoksu
- 2x5x1min kuivaluistelu
- 2x3min 15"/15" ss-hyppy/ kuivaluistelu
- 5x200m /200m juoksu /kävely

#### Ominaisuustesti

- kloonihippa
- ketjuliikkuvuus
- 3min kuntopiiri
- ominaisuustestit ks. [www.kasvaurheilijaksi.fi](http://www.kasvaurheilijaksi.fi)

Paraolympialaiset + uinti yyterissä

### Sunnuntai

#### Mäkitreeni

- juoksu
- liikkuvuus + koordinaatiot
- reaktioita
- 20+20 kaarreaskelta mäkeen
- 3x8x10s sprinttikuvaa
- 1-3x keisarinpankin mäki juosten

Muutokset mahdollisia: Katsotaan aina tilanteen ja osallistujien mukaan!