**Nopeusvoima**

**Pilvi Torsti**

*Ohjeistus: tällä harjoituksella voit halutessasi korvata lyhyen lenkin – sopii myös tehtäväksi poikien kanssa ☺*

**Alkuverryttely:** hölkkä 5min + lyhyet venytykset & avaukset

**Liikkuvuus:**

Jalanheitot eteen – taakse 2x10

Jalanheitot sivuun 2x10

Lantion avaukset edestä taakse 2x10

Lantion avaukset takaa eteen 2x10

**Koordinaatiot & loikat:**

1. Polvennnostojuoksut 2x20-30m
2. Saksijuoksut 2x20-30m
3. Kuopasuhyppelyt 2x20-30m
4. Pikkuvuorohyppelyt 3x20-30m
5. Vuoroloikat 3x20-30m
6. Vauhditon pituus 5-8 hyppyä

**Rennot vedot**:

Esim. nurmikolla ilman kenkiä 6x60-80m

+ pojille reaktiolähdöt 5x40m ☺

**Loppuverryttely + venyttelyt:**

etureidet, lonkankoukistajat, takareidet, pakarat, pohkeet