

Who, where, when and what

Team/group	01;04
Date	Lauantai, 02 Toukokuu 2020
Time	00:00 - 01:20
Paikka	koti
Total duration	Players: 80 min Goalkeepers: 80 min
Vastuuvalmentaja	Puolakainen, Andres

WARM UP

Duration: players - 20 min, goalkeepers - 20 min

**Henkilökohtainen tekniikka****Muu****Own description**

(For field players and goalkeepers)

Duration: 20 min**Comment:**

Katso video! Suorita vaiheet 1-7. Tee jokaista vaihetta kerrallaan 30sec.

Toista kaikki vaiheet 3 kertaa!

<https://www.youtube.com/watch?v=IeMYh7roBjk>

MAIN PART

Duration: players - 60 min, goalkeepers - 60 min

Fyysinen harjoitus**Muu****a-jun 3 aer.+liikkuvuus**

(For field players and goalkeepers)

Duration: 60 min**Harjoite:**

aerobinen+liikkuvuus

45 min lenkki, keskisykkeellä (pystyy vielä puhumaan, mutta hengästyy hieman loppua kohti)

Tämän jälkeen venyttelyt ja avaukset

Lähentäjät/nivuset

Tästä harjoitteesta sopiva vaihtoehto ja 2min (voi tehdä osissa, vaikk 2x1min tai 4x30sek)

<https://www.instagram.com/p/B3PuwYhH05Z/>

Takareidet

Videossa on näytetty huono tekniikka ja sitten kaksi hyvää vaihtoehtoa, valitse itsellesi sopiva näistä kahdesta ja tee

2min (voi tehdä osissa, vaikk 2x1min tai 4x30sek)

<https://www.instagram.com/p/Bv18DBWBhTo/>

Pakarat

Tästä harjoitteesta jokaista vaihetta 1min/puoli

<https://www.instagram.com/p/BsQ4PothUOV/>

Lonkankoukistaja/etuketju

<https://www.instagram.com/p/B2rrlbSnEGA/> 1min/puoli

Enclosures

Osallistuminen

Name	Jälkeen			Reason for absence	
	Kyllä	-	Ei		
Coaches:					
 Andres Puolakainen					