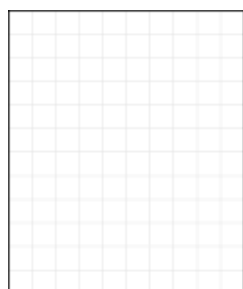


## Who, where, when and what

<b>Team/group</b>	01;04
<b>Date</b>	Lauantai, 02 Toukokuu 2020
<b>Time</b>	00:00 - 01:20
<b>Paikka</b>	koti
<b>Total duration</b>	Players: 80 min Goalkeepers: 80 min
<b>Vastuuvallmentaja</b>	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 8-14. 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 4 lihaskunto- ja hallintaharjoitteet

(For field players and goalkeepers)

Duration: 60 min

## Harjoite:

lihaskunto- ja hallintaharjoitteet

Movement flow 1

<https://www.instagram.com/p/B5immByHNM4/> 10/puoli kahvakuulalla tai ilman

Movement flow 2

[https://www.instagram.com/p/Btl28xihht\\_/](https://www.instagram.com/p/Btl28xihht_/) 2x10/puoli Kuminauhalla tai ilman

Askelkyykky

<https://www.instagram.com/p/B3XcvjWBQbq/> 3x6-10/puoli, 1 toisto on kun olet kyykännyt kaikki suunnat, voit tehdä kahvakuulalla tai ilman.

Takareiden tappaja

<https://www.instagram.com/p/B739N8UnGeZ/> 1-2min/puoli pallolla, 1-2min/puoli rullalla, 1-2min/puoli lattialla. Jos ei rullaa tai jumppapalloa niin aseta jalka eri korkuisille alustoille. Aloita aina hankalimmasta ja siirry kohti kevyintä.

Keskimmäisen pakaratan treeni

<https://www.instagram.com/p/B3Kk-9unSR/> 2min/puoli

Lähentäjätreeni

<https://www.instagram.com/p/Bq-TEzxh0Rk/> 3x6-10/puoli, viimeinen harjoitus videolla.

Pohkeen treeni



<https://www.instagram.com/p/BsYmphGhHJh/> 3x10-15/puoli

Nilkan stabiliteettitreeni

[https://www.instagram.com/p/B8J\\_dwtBoYd/](https://www.instagram.com/p/B8J_dwtBoYd/) 6/puoli koko kuvio.

## Enclosures

## Osallistuminen

Name	Jälkeen			Reason for absence	
	Kyllä	-	Ei		
<b>Coaches:</b>					
 Andres Puolakainen					

