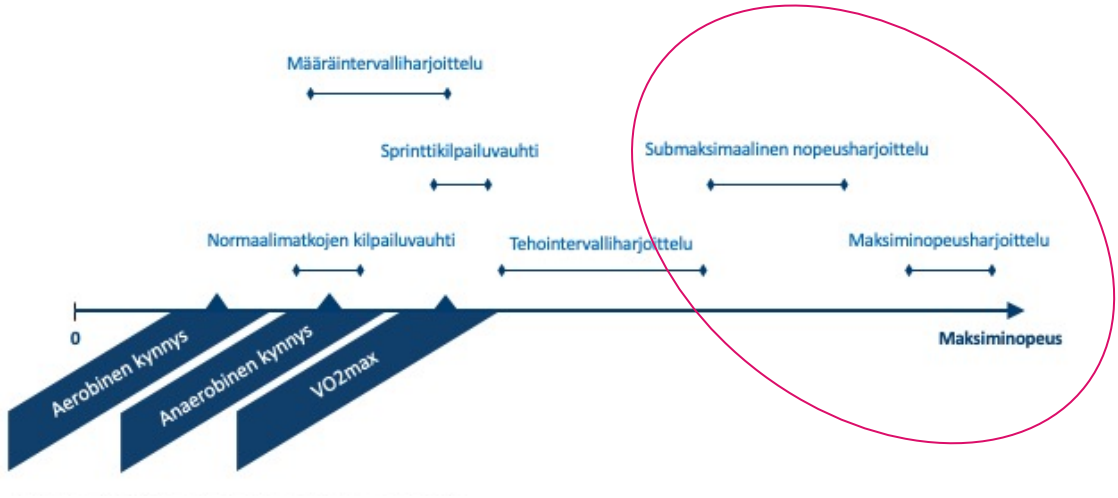
11 – 16-vuotiaiden nopeusharjoittelu



Kuvio: Harjoittelun eri nopeusalueet suuntaa antavasti.

Nopeusharjoituksia hiihtäen / rullahiihtäen

- 3 x 5 x 10-15 s nopeusvedot maksimivauhdilla eri tekniikoilla (osassa lähtö paikoiltaan, osassa lennosta) eri maastonkohtiin (tasaiset, loivat alamäet, ylämäet) hyvällä suoritustekniikalla, palautus 1,5-2 min vetojen välissä / 5 min sarjojen välissä
- 2 x 5 x 20-30 s rennosti ja kovaa edeten (n. 80-90 % maksimivauhdista)
- 5 x sprinttilähdöt, 5 x nopeat kuokat, 5 x maaliintulot, vedot noin 10-15 s
- Sauvoitta luistelut loivaan alamäkeen
- Nopeusvedot sisältäen nousun loppu ja laskuun lähtö
- Nopeusrata, jossa esim. 2km matkalla on 5 erilaista kohtaa, jossa joko merkattuna vedon alku ja –loppu, tai tietyn alueen sisällä ärsykkeeseen (esim. pilliin vihellys) reagoiden vedon alku ja -loppu.
- 2 x 6 x 20 m reaktiolähdöt erilaisiin ärsykkeisiin, palautus 1-2 min / 4 min.
- Nopeusvedot eri maastonkohtiin ylivauhdeilla, esim. kuokka tasaisella, vuorohiihto tasaisella.

Nopeusharjoituksia juosten

- 2 x 6 x 6-8 s nopeusvedot, palautus 1,5-2 min vetojen välissä / 5 min sarjojen välissä
- 2 x 6-8 x 10 s sauvajuoksu/-loikka tempoharjoitus (liiketiheys/kimmoisuus), palautus 2-3 min / 5-10 min
- 30 min pienpelit jalkapallo, salibandy,koripallo