



Alueelliset erotuomarit

ALKUVERRYTTELY

OSIO 1

5 min

Hölkä 5 min, noin 60 % maksimisykkeestä

OSIO 2

10 min

Tee noin 10 metrin matka erilaisia lämmittelyliikkeitä, hölkkää takaisin lähtöpisteelle. Toista liikkeitä kahteen kertaan:

- Kanta pakaraan
- Polvet rintaan
- Sivuttain
- Sivuttain jalat sik-sakia
- Käsien pyöritys eteen
- Käsien pyöritys taakse
- Potkut eteenpäin
- Potkut taaksepäin
- Lonkan pyöritys eteenpäin
- Lonkan pyöritys taaksepäin

Joustovenytä paikallaan seisten:

- Takareidet
- Etureidet
- Lonkan koukistajat
- Pohkeet

Toista 3 kertaa 10 metrin spurtti

- 70 % maksimivauhdista
- 80 % maksimivauhsista
- 90 % maksimivauhdista

OSIO 3

5 min

Keskivartalon aktivointi

Tee 2-3 kierrosta keskivartaloliikkeitä.

Ohjeet liitteessä.

Alkuverryttelyn kokonaiskesto 20 minuuttia.