



Karkkilan Pojat tarjoaa mahdollisuuden osallistua läpi kesän jatkuvaan fysiikkaharjoitteluun.

Paketti soveltuu erinomaisesti palloilulajien kesäharjoittelun rungoksi, miksei myös muille lajeille perusharjoitteluksi.

Päävalmentajan toimii 23-vuotias Pyry Keränen, jolla on yleisurheilun nuorten yleisurheiluohjaajakoulutus käytyä ja usean vuoden kokemus nuorten valmentamisesta. Pyry on aktiivi kilpailija, jonka pääalajina on pituushyppy ja pikajuoksu. Pituushypyn ennätys Pyryllä on 754 cm ja hän on moninkertainen sm-mitalisti pituushypyssä ja kuuluu aikuisten maajoukkueryhmään. Harjoittelun rungon Pyry tekee yhteistyössä valmentajansa Asko Heinon kanssa. Tarkoitus on tehdä kattava perussetti juoksemiseen ja hyppäämiseen, joka palvelee sekä yleisurheilussa että missä tahansa muussa lajissa ja on ns. perusliikkumisen tukipilareita.

Ohjelman perusrunko on seuraavanlainen.

Tarkoitus on perustaa kaksi ryhmää. 9-12v ja 12-15v ryhmät, jos tulee riittävästi ilmoittautuneita. Ryhmäjako perustuu iän tuomiin erilaisiin tarpeisiin harjoittelussa. Välttämättä fyysinen ikä ei ole ryhmäjaon peruste, vaan ennemminkin biologinen ikä ja valmiudet harjoittelemiseen. Nuoremmissa ryhmässä keskitytään enemmän taitoihin ja määrään, vanhemmassa ominaisuuksiin. Ryhmävalintoja voidaan miettiä, kun ilmoittautumiset on tullut. Iän mukaan lähdetään liikkeelle.

Treenipaketti sisältää nuoremmilla n. 20 harjoitusta, joissa puolella keskitytään juoksemisen ja puolella hyppäämisen perusasioihin.

Harjoitusten teemat kesän edetessä

Nuorempien ryhmä. (kesä-heinä-elokuun puoliväli)

Läpi kesän keskitytään määrälliseen harjoitteluun matalilla tehoilla sekä ennen kaikkea osaamiseen. Jotta juoksemisesta on hyötyä nopeuden hankinnassa tai loikkimisesta ja hyppimisestä ponnistusvoiman kehittämisessä, on ensin opittava juoksemaan ja hyppäämään. Jotta vältetään loukkaantumisia, on tämänikäisillä ensin rakennettava pohjat kuntoon. Pääteemat ovat jokaisessa harjoituksessa.

- Suoraviivaisuus
- Ryhti
- Määrät matalalla teholla

Vanhempien ryhmä (kesä,heinä,elokuun puoliväli)

Harjoitukset muuttuvat kesän edetessä. Alussa keskitytään taitoihin ja kestävyys- ja loppukauteen mentäessä lisätään tehoja ja pyritään saamaan kehitystä nopeuteen, ponnistusvoimaan. Lisäksi halutessaan saa kirjallisen omatoimiohjelman, joka täydentää kokonaispakettia.

Jos tarvetta ilmenee, voidaan myös käydä läpi voimaharjoittelujen saloja. Tästä sovittava erikseen.

- Taito ja kestävyys
- Rytmi ja liikkuvuus
- Nopeus ja ponnistusvoima



Hinnat ja pakettien sisältö!**09-12v ryhmä** Peruspaketti 50 Eur

- n. 20 ohjattua harjoitusta alustavasti maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin.
- Harjoitukset pääsääntöisesti päivällä kesäloma-aikaan

Jos haluaa tulla mukaan yleisurheilutoimintaan, niin pitää ilmoittautua yleisurheiluilmoittautumisen kautta, jolloin ohestreeni sisältyy maksuun. Ilmoittautuminen tapahtuu saman linkinkautta.

12v-15 ryhmä Peruspaketti 60 Eur

- n. 20 ohjattua harjoitusta alustavasti maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin.
- Harjoitukset pääsääntöisesti päivällä kesäloma-aikaan
- Omatoimiharjoitusohjelmanrunko, joka tukee kokonaisuutta
- Turvallinen voimaharjoittelu (sovittava erikseen)

Jos haluaa tulla mukaan yleisurheilutoimintaan, niin pitää ilmoittautua yleisurheiluilmoittautumisen kautta, jolloin ohestreeni sisältyy maksuun. Ilmoittautuminen tapahtuu saman linkinkautta.

Tarkemmat harjoitusajat selviävät myöhemmin. Pääsääntöisesti harjoitukset ovat aamupäivällä tai puolen päivän maissa. Osallistujille luodaan Whatsapp-ryhmä, jolloin on helppo kommunikoida, jos treeniajat tai paikka muuttuu esim. sään, sairastumisen tms. takia.

Harjoitukset toteutuvat suunnitellussa laajuudessa, jos saadaan yhteensä 25 ilmoittautunutta.

Jos ilmoittautuneiden määrä on suurempi, lisätään apuvalmentajien määrää, jotta päästään paremmin opettamaan myös henkilökohtaisella tasolla.

Jako nuorempiin ja vanhempiin tehdään ilmoittautumisten tultua, kun osallistujamäärä on selvillä.

Jos halutaan esim. joukkuekohtaista harjoituspakettia jollekin aikavälille, on siitä sovittava erikseen.

Ohjelma suunnitellaan silloin tarkemmin tarpeen mukaan. Joukkueen valmentajan läsnäoloa harjoituksissa toivotaan. Pyritään samalla myös kouluttamaan valmentajia fysiikkaharjoittelun saloihin.



Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen 15.5. mennessä Karkkilan Poikien nettisivujen kautta osoitteesta karkkilanpojat.com. Sivuilta löytyy ilmoittautumissivu yleisurheilun alta.

Jos haluaa ilmoittautua yleisurheilutoimintaan, niin jättää rastin laittamatta oheistreenikohtaan. Kaikki yu-toiminnassa olevat 2011 tai myöhemmin syntyneet ovat mukana oheistreenikiintiössä.

Jos on epävarmuutta valinnoissa, voidaan joustavasti siirtyä ryhmästä toiseen, kun valmentajan kanssa se sovitaan. Laskutus tapahtuu, kun ryhmät ovat muodostuneet.

Soittele tai laita s-postia jos kysyttävää

Asko Heino
050-5942245
asko.heino@elisanet.fi
Valmennuspäällikkö
Karkkilan Pojat

Pyry Keränen
040-5833194
pyry.keranen@gmail.com
Päävalmentaja
Karkkilan Pojat