**Kesäkauden omatoiminen lihaskuntoharjoittelu:**

Harkoissa painotetaan lajitaitoja, ja omatoiminen lihaskunnon parantaminen kehittää sinua pelaajana ja urheilullisena nuorena huimasti! Alla oleva lihaskunto-osio tulee tehdä ainakin kerran viikossa läpi:

1. Jalkalihakset:

- pomppiminen:

\* X-hypyt x 15

\* yhden jalan hypyt x 15/jalka

\* tasajalkahyppely x 15

\* kyykkyhyppy x 7

- kyykyt (nouse varpailleen asti) 2 x 15

2. Keskivartalo:

- pidot (etu- ja kylkipidot) x 90s

- normiselkä x 10 + pelkät jalat ylös x 10 + pelkät kädet x 10 + normi x 10

- vinot vatsat (istumaannousuna) 10/puoli

- supermies 7/puoli

- jalkojennosto 2 x 15

- sammakkoselät x 20

- kyljet 10/puoli

- jalkojenheilutus ilmassa 30s

3. Kädet ja rintalihakset:

- miesten punnerrus 3 x 5

- leveä naisten punnerrus 2 x 12

- dippi 3 x 10