**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