

Miksi?

- Varmistetaan harjoittelun monipuolisuus ja järkevä rytmitys (korkeatehoisen harjoittelun, matalatehoisen harjoittelun ja lepopäivien suhde)

Miten?

- Käytä tätä ohjelmaa ”ohjenuorana”, mutta mukauta sitä perheesi kesäohjelmaan
 - Lomilla ja mökillä on erityisen hyvä harjoitella – urheilija keksii keinot, turisti selitykset
 - Lepopäivien paikkaa voi vaihtaa kunhan noin joka neljäntenä tai viidentenä päivänä harrastetaan vain matalatempoista ja/tai palauttavaa liikuntaa ja annetaan kropan levätä maksimaalisista rutistuksista. Noin 2-3 viikon välein hyvä pitää 1-2 totaalista lepopäivää, jotta myös mieli lepää
 - Huom! Juoksu- tai kestävyyspainotteisten muiden lajien (futis, jefu, suunnistus jne) laadukas harrastaminen ajaa kestävyysharjoitteen asian. Toisin sanoen, 2 tunnin kovatempoisen futiksen päälle ei juoksulenkkiä
- Muista merkitä kaikki tehdyt harjoituspäiväkirjaan
 - 5 saraketta: Milloin tein, kauanko tein, missä tein, mitä tein, miltä tuntui

Päivä	Fysiikkaharjoite	Lajiharjoite
La 11.6	LEPO	
Su 12.6	Core	Pallonkäsittely + heitto
Ma 13.6	14.30-16.00 Juoksuharjoitus Pyrkällä	Pallonkäsittely
Ti 14.6	14.30-16.00 Juoksuharjoitus Pyrkällä	Heitto
Ke 15.6	14.30-16.00 Juoksuharjoitus Pyrkällä	Pallonkäsittely + heitto
To 16.6	PALAUTTAVA aerobinen 45 min	
Pe 17.6	Core + Voima	Pallonkäsittely
La 18.6	Nopeus	Heitto
Su 19.6	Kestävyys	Pallonkäsittely + heitto
Ma 20.6	Liikkuvuusharjoitteet Core-ohjelmasta	Pallonkäsittely + heitto
Ti 21.6	Nopeus	Heitto
Ke 22.6	Kestävyys	Pallonkäsittely

To 23.6	Voima	Pallonkäsittely + heitto
Pe 24.6	LEPO	
La 25.6	LEPO	
Su 26.6.	Nopeus	Heitto
Ma 27.6	Core + Voima	Pallonkäsittely
Ti 28.6.	Kestävyys	Pallonkäsittely + heitto
Ke 29.6.	Liikkuvuusharjoitteet Core-ohjelmasta	Pallonkäsittely + heitto
To 30.6.	PALAUTTAVA aerobinen 45 min	
Pe 1.7	Nopeus	Heitto
La 2.7.	Core + Voima	Pallonkäsittely
Su 3.7.	Kestävyys	Pallonkäsittely + heitto
Ma 4.7.	Liikkuvuusharjoitteet Core-ohjelmasta	Pallonkäsittely + heitto
Ti 5.7.	LEPO	
Ke 6.7.	Kestävyys	Pallonkäsittely + heitto
To 7.7.	Core + Voima	Pallonkäsittely
Pe 8.7.	Liikkuvuusharjoitteet Core-ohjelmasta	Pallonkäsittely + heitto
La 9.7.	Kestävyys	Pallonkäsittely + heitto
Su 10.7.	Core + Voima	Pallonkäsittely
Ma 11.7.	PALAUTTAVA aerobinen 45 min	
Ti 12.7.	Nopeus	Heitto
Ke 13.7.	Kestävyys	Pallonkäsittely + heitto
To 14.7.	Core + Voima	Pallonkäsittely

Pe 15.7.	Kestävyys	Pallonkäsittely + heitto
La 16.7.	LEPO	
Su 17.7.	LEPO	
Ma 18.7.	Nopeus	Heitto
Ti 19.7.	Core + Voima	Pallonkäsittely
Ke 20.7.	Kestävyys	Pallonkäsittely + heitto
To 21.7.	Liikkuvuusharjoitteet Core-ohjelmasta	Pallonkäsittely + heitto
Pe 22.7.	PALAUTTAVA aerobinen 45 min	
La 23.7.	Nopeus	Heitto
Su 24.7.	Core + Voima	Pallonkäsittely
Ma 25.7.	Kestävyys	Pallonkäsittely + heitto
Ti 26.7.	Liikkuvuusharjoitteet Core-ohjelmasta	Pallonkäsittely + heitto
Ke 27.7.	LEPO	
To 28.7.	Nopeus	Heitto
Pe 29.7.	Core + Voima	Pallonkäsittely
La 30.7.	Kestävyys	Pallonkäsittely + heitto
Su 31.7.	LEPO	
Ma 1.8.	Pallonkäsittely + heitto aamupäivällä 16-18 lajiharjoitus	
Ti 2.8.	Pallonkäsittely + heitto aamupäivällä 16-18 lajiharjoitus	
Ke 3.8.	Pallonkäsittely + heitto aamupäivällä 16-18 lajiharjoitus	
To 4.8.	LEPO	
Pe 5.8.	Delfin Basket (Tampere)	

La 6.8	Delfin Basket (Tampere)
Su 7.8	Delfin Basket (Tampere)
Ma 8.8.	LEPO / palauttava kävely 45 min
Ti 9.8.	Pallonkäsittely + heitto aamupäivällä 18-30.20.00 Lajiharjoitus
Ke 10.8.	Pallonkäsittely + heitto aamupäivällä 16.00-18.00 Lajiharjoitus
To 11.8	Harjoituspäiväkirjojen palautus