

"Only the strong will survive"

Liikkeet

- Kuntopallo harjoituksissa valitse 6 liikettä. 3 seisten tehtävistä ja 3 matolla tai maassa tehtävistä liikkeistä
- Vaihtele liikkeitä jolloin pojilla säilyy mielenkiinto yllä. Eikä treeni mene vain heittelyksi.
- On todella tärkeää, että suoritukset tehdään keskittyneesti ja räjähtävästi.

Sarjat

- Nopeusvoimaa ja räjähtävää voimaa harjoitellessa toisto määrät ovat 6-10 ja 3 sarjaa
- Kiinnitä huomiota suoritustekniikkaan ja siihen että suoritus tehdään niin räjähtävästi kuin pystyy
- Halutessasi kehittää lihaskestävyyttä toistoja on 15-20 ja sarjoja 3
- Kiinnitä huomiota kuitenkin siihen että suoritukset tehdään räjähtävästi.

Tila

- Jos sää sallii ulkona pystyy tekemään harjoitukset hyvin, jolloin tilaa on riittävästi eikä vaara tilanteita Pääse syntymään
- Sisällä tehtäessä ryhmät pitää olla pienempiä, jotta suoritukset mahtuu tekemään riittävän hyvin.

Kuntopallot

- Suosi kevyitä palloja 1-3kg jolloin suoritukset voi tehdä räjähtävästi ja hyvällä suoritustekniikalla

Suoritustapa

- Harjoitteet on hyvä tehdä pareittain jolloin tulee riittävä palautusaika ja pallot saadaan riittämään Ryhmälle joka harjoittelee.