

# VOIMAHARJOITTELU-CD2

## Nuorten voimaharjoittelu

JAAKKO KAILAJÄRVEN, KIHUN JA SUOMEN VALMENTAJIEN KANSSA YHTEISTYÖNÄ TOTEUTETTU VOIMAHARJOITTELU CD2 – NUORTEN VOIMAHARJOITTELU TARJOO AJANTASAISTA TIETOA NUORTEN URHEILIJOIDEN VOIMAHARJOITTELUSTA. TUTTUUN TAPAAN CD SISÄLTÄÄ LAAJAN TIETOPAKETIN NUORTEN VOIMAHARJOITTELUN FYSIOLOGISISTA PERUSTEISTA, ERI HARJOITUSMENETMISTÄ SEKÄ OIKEASTA SUORITUSTEKNIIKASTA.

### I PERUSTEET NUORTEN VOIMAHARJOITTELUUN

- BIOLOGINEN KEHITYS
- TAITOJEN OPPIMINEN
- VOIMAN HARJOITTAMISEN PERUSTEET
- ERILAISTEN LAJIEN VAATIMUKSET

### II HARJOITUSMENETELMÄT

- OMAN KEHONPAINON HARJOITTEET
- KESKIVARTALO HARJOITTEET
- KEPPIJUMPPA JA TANKOVOIMISTELU
- LEVY- JA KÄSIPAINOJUMPPA

### III OIKEA NOSTOTEKNIikka – VIRHEIDEN KORJAUS

- ONGELMIEN ENNALTAEHKÄISY
- VIRHEIDEN KORJAAMINEN KÄYTÄNNÖSSÄ

### IV HUOLTAVA HARJOITTELU

- ALKUVERRYTTELYN MONET MAHDOLLISUUDET
- HUOLTAVA JA KEHOA SUOJAAVA HARJOITTELU

#### MYynti:

SUOMEN VALMENTAJAT RY

PUHELIN: 09 2510 1370

SÄHKÖPOSTI: TOIMISTO@SUOMENVALMENTAJAT.FI

WWW.SUOMENVALMENTAJAT.FI

HINTA: SUOMEN VALMENTAJAT RY:N JÄSENILLE 25 €, EI-JÄSENILLE 35 € + TOIMITUSKULUT



JAAKKO  
KAILAJÄRVI

