**Kajaanin Haka P17-joukkueen omatoimisen harjoittelun ohjelma:**

Maanantai:

* PK-Lenkki 60min hölkkä. (Tasainen vauhti ja syke. Puhekyky säilyy normaalina läpi lenkin)
* Omatoiminen pallotreeni

Tiistai:

* Kuntosaliharjoittelu 45min. (Alkulämmittely 15min kuntopyörillä + Heikin suunnittelema henk.koht saliohjelma n.30min)
* Omatoiminen pallotreeni

Keskiviikko:

* PK-Lenkki 60min hölkkä. (Tasainen vauhti ja syke. Puhekyky säilyy normaalina läpi lenkin)
* Omatoiminen pallotreeni

Torstai:

* PK-Lenkki 45min hölkkä. (Tasainen vauhti ja syke. Puhekyky säilyy normaalina koko hälkän ajan) + Maksimikestävyyslopetus (Juoksu) 15min (Sykkeet heti nousuun🡪 jatkuva nousu koko 15min ajan)

Perjantai:

* Kuntosaliharjoittelu 45min. (Alkulämmittely 15min kuntopyörillä + Heikin suunnittelema henk.koht saliohjelma n.30min)
* Omatoiminen pallotreeni

Viikonloput:

* Omaehtoinen liikkuminen (Hiihto, pyöräily, PK-lenkkeily, laskettelu jne.)
* Omatoiminen pallotreeni

Yleistä:

* PK-lenkeille Ma ja Ke **AINA** mahdollisuuksien mukaan pallo mukaan. Lenkit suositeltavaa suorittaa pareittain/pienryhmissä.
* Viikottain vaihtuva ”Koronahaastekilpailu”
* Omatoimiseen pallotreeniin tulossa erilaisia malleja, jotka jaetaan aina joukkueen WA-ryhmässä. Teemana pallokontrolli
* Ohjelma muokataan tarvittaessa

Ohjelman tavoite:

* Peruskuntotason ylläpitäminen-🡪varmistetaan valmiudet täysipainoisen joukkueharjoittelun mahdollistmiseen, heti tauon jälkeen.