

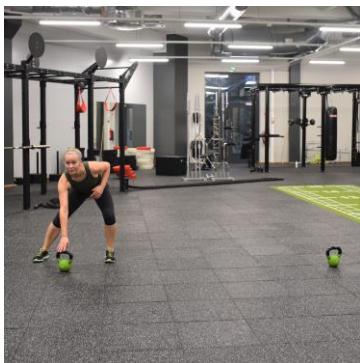
# NOPEUSVOIMAA JALKOIHIN

Tässä on Sinulle räjähtävä 4 liikkeen jalkojen nopeutta kehittävä ohjelma. Nopeusharjoitteet kannattaa tehdä "tuoreilla" jaloilla. Voit myös yhdistää liikkeitä muiden harjoitusohjelmien alkuun.

**Toistot:** 10-12 **Kierrokset:** 3-4 **Lepo:** 1-2min

**FRESSI**  
PINTAA SYVEMMÄLTÄ.

## 1. Sivuviivajuoksu



Laita itsellesi jotkin merkit lattiaan valitsemalesi välimatkalle. Lähdä liikkumaan sivuttain merkkien väliä ja kosketa aina merkkiä päädyssä. Yritä olla mahdollisimman tehokas kun liikut.

## 2. Hyppy steppilaudalle



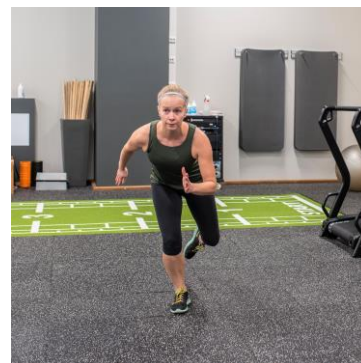
Laita steppilautaa sopivalle korkeudelle. Ponnista molemmilla jaloilla steppilaudan päälle. Laudalla suorista vartalo suoraksi. Askella alas.

## 3. Ponnistus jalalla



Ota käyntiasento ja siirrä painopisteesi etummaisesta jalasta taakseen. Lähdä ponnistamaan etummaisella jalalla ylös ja taakse, jolloin painopiste siirtyy taakseen jalalle. Ponnista kuitenkin jalalla vain sen verran, että kun liike loppuu "tipahdat" takaisin etummaisesta jalalle.  
**HUOM:** Takimmainen kantapää ei laskeudu lattiaan liikkeen aikana.

## 4. Luisteluhyppy



Ponnista sivulle, hieman etuviistoon. Pyri hallitsemaan asentoa laskeutuessasi jalalle. Ponnista tämän jälkeen toiselle jalalle etuviistoon.