



## Tervehdys Valmentajat ja Urheilijat!

Vaikka korona jyllää ja rajoittaa kaikkea tekemistä, niin NYT ON MYÖS **TILAISUUS!** Säännöllinen päivittäinen harjoittelurytmi tulee säilyttää.

Tällä hetkellä lajiharjoittelua on vaikea toteuttaa, mutta ominaisuusharjoitteluun eli fysiikkaharjoitteluun on juuri nyt erinomainen tilaisuus.

- Kartoittaa, mitä kehittää! Tehdä suunnitelma! Peruskestävyys vahvaksi pohjaksi! Voiman eri osa-alueiden kehittäminen! Liikkuvuuden ja hallinnan parantaminen.

Työkenttää riittää ja tällä hetkellä näyttää, että kerrankin siihen on aikaa. Seuraavat kisat ovat joskus syyspuolella, jolloin varmaan nähdään erot siinä, kuka on käyttänyt aikansa hyödyksi. Nyt punnitaan motivaatio, kuka todella haluaa **huipulle**.

Alla muutamia linkkejä tueksi teille. Tutkikaa, jakakaa, kokeilkaa, luokaa omia jne.

Tässä muutamia linkkejä

<https://www.voimanpolku.info/>

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/sisu/Traningsserien/pw/outdoor-training/>

<https://www.palloliitto.fi/ajankohtaista/vinkit-omatoimiseen-harjoitteluun>

## Muutamia harjoitusvideoita työkaluksi (tekijät Henna Syväoja ja Pasi Lind)

- Lihaskunto eli lihaskestävyysharjoitus 1-3x viikossa

<https://photos.app.goo.gl/CTXgynzcZfCZtoPK9>

- Tanssijan liikkuvuusharjoitus 1-3 x/vko

<https://photos.app.goo.gl/ddr9839gfxD1ck1dA>

- Kimmoisuus-, koordinaatio- ja liikkuvuusharjoitus 1-3x/vko

<https://photos.app.goo.gl/7Fm8ua2LwE2qYzS97>

pidetään <https://photos.app.goo.gl/qViTNhkjNr3pgdRu5>

Jos sinulla on ideoita tai haluat tukea valmennuksen toteuttamiseen, niin voit olla yhteydessä minuun: [pasilind2@gmail.com](mailto:pasilind2@gmail.com)

HUV:ssa on myös koulutettuja mentoreita, jotka auttavat mielellään valmennuksen suunnittelussa.

## Valmentajafoorumi- miten maailman mestarit ovat päässeet huipulle

- **9.5. klo 17**
- Paikka: verkossa (linkki ilmoittautuneille)
- Laita ylös kalenteriin ja ilmoittaudu liiton toimistoon **toimisto(at)tanssurheilu.fi**
  - RS n valmennuspäällikkö Pirjo Koivula kertoo, kuinka maailmanmestari harjoittelee. Lisäksi avointa keskustelua valmennuksen haasteista.

Tsemppiä ja antoisia Treenihetkiä!

Pasi Lind pj. HUV