

KIPIS-AKATEMIA etäharjoittelemassa

Tässä poikkeustilanteessa etäopetuksessa (-harjoittelussa) haastavinta urheilijalle on arki- ja harjoitusrytmin löytyminen. Joukkueharjoitukset ja valmentajien vetämät harjoitukset eivät ole nyt mahdollisia. Toisaalta taas urheilijan oma vastuu omasta harjoittelusta ja kehityksestä lisääntyy. Tämä valmistaa tavoitteellisesti harjoittelevaa urheilijaa menestyksen polulle.

Monissa lajeissa ohjelmoinnista vastaavat omat valmentajat. Liikunnanopettaja ohjelmoi harjoittelua niille, jotka apua siihen tarvitsevat.

Harjoitusten seurannassa ja analysoinnissa käytetään Polar for Coach – ohjelmaa, josta saadaan monenlaisia raporttia.

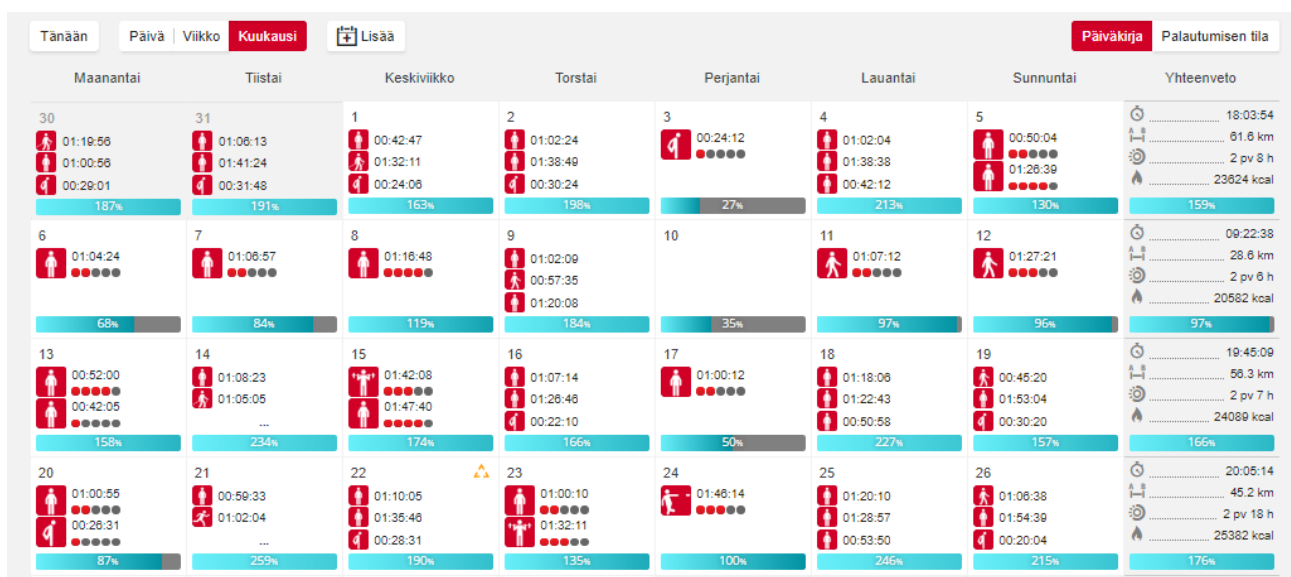
Facebookin suljettua KIPIS -ryhmää käytetään kertomaan ajankohtaisia vinkkejä harjoitteluun.

Harjoituksen tueksi on tehty linkkilista erilaisista harjoitteista ja oheisharjoituksista. Tätä linkkilistaa on jaettu liikuntaryhmillekin.

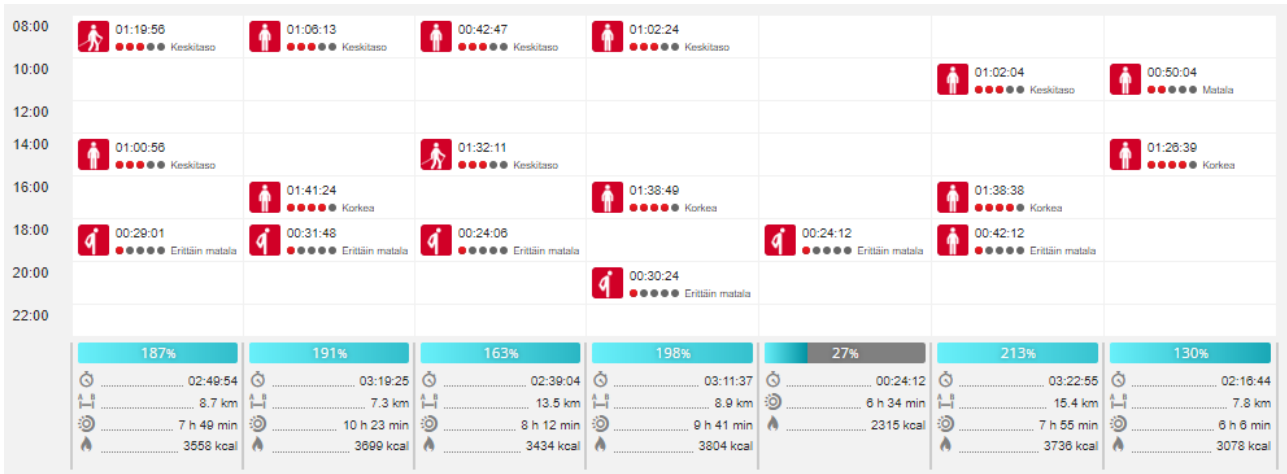
Alla erään urheilijan huhtikuun harjoituspäiväkirja sekä yksi viikko-ohjelma ja muutama esimerkki harjoitusten analysoinnista.

Aamuharjoitusajat tiistaisin ja keskiviikkoisin 8-10

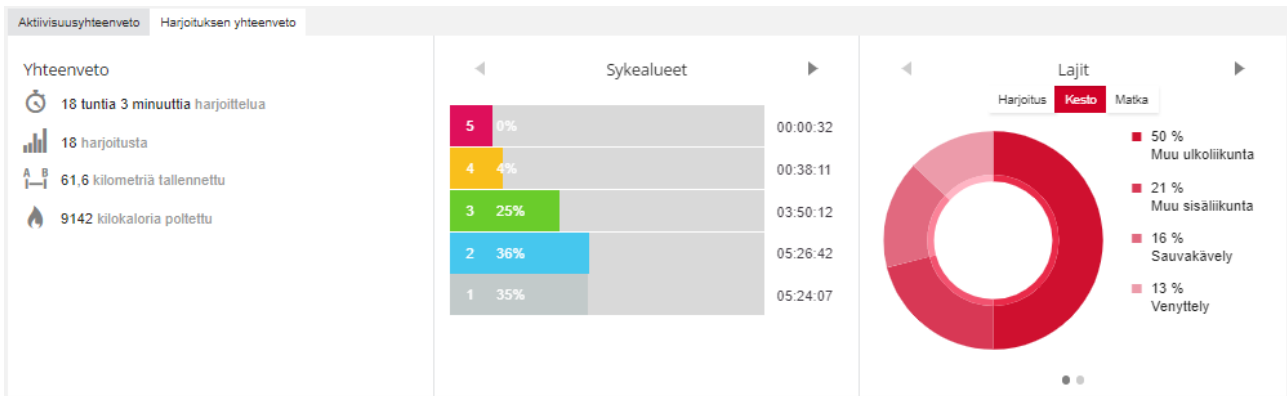
Huhtikuu



Viikko



Viikkoyhteenveto



Palautumisen tila

