

Kõrgushüppaja nädala treeningprogramm
talviperioodil.

planeeritud hooajaing
1957a hooajal 1,80 m.

Esmaspäev (soovitatav võimlas)

liigutuste viisuse arendamine. Kõõrimus tuu ev, istu ev
50-90 min.
vaata kaasa viisuse arendamine. Harjutused nii põhi

II Spetsiaalharjutused viisuse funktsiooni arendamiseks

suulis vastovalt võimalikele (vaka harjutused koos
hüppajale sobivate harjutustega) soovita tunni
lõpus 20-30 min. aktiivset noopalli mängu.
kõõritud viisuse sõnjoone ja käsi 5-7 min.

Teisipäev Puhkus

Kolmapäev Hüppavõime ja jõu arendamine

Soendus tavaline, edasi hüppavõime arenda-
miseks järgmised harjutused: Seeria hüpped võimle-
mis matilidel vahelolamisi, jalga olele, rütmilise ja viisise
hüpped, paari hüpped rõngastele võhule edasi lüüesõudega.
Hüpped hüppetrage 10-15 min. Harjutused kangaga
või viisise mis suguse asendusega: künkiol, vee pöörded
reklamised jõe laamad jalga olele jne. Seentlinnuse
viisise järele.

Läbivõtted ja pesemine saaga meega

Neljapäev Puhkus

Reedel (Võimlas) Hüppetehnika elementide õppimine

Soendus tavaline vabaharjutused koos hüppajale
sobivate sobivate harjutustega. Hüppetehnika
täiustamine: Hoofaas, ära tõuge, talviletamine

Häppesid sooritada rgas stiilis ja esinevate
hoopakku jooksudega samuti madalamate
maksimaalsete ja vähemate kõrgustele
vähemalt 30-40 hüpet.

Läduksus ja pesemine saaga nuga

Lauvää putkus

Pükapäin avalase vastupidamine saam-
tamine.

Trenning ühendlaste maastikul (1000m
keskmise) tunni pikkus 120-180 min.

Muldmaa pehme ja hõlme lihviga.
Suusatamine ja ühiselamine. võt
hõlme mäng. Läduksus ja esinevate
saaga. uuge vähemusega.