



Lyöntivoiman kehittäminen / Kämmen

6-8 x painomaila ilman palloa (110-130g)

6 -8 x smash-lyönti pallolla (norm. maila)

Tauko (3-4 min)

6-8 x kuntopallo ”slämäri” (2-4kg)

6 -8 x smash-lyönti pallolla (norm. maila)

Tauko (3-4 min)

Tee yhteensä 3 kierrosta

Lyöntivoiman kehittäminen / Rysty

6-8 x painomaila ilman palloa (110-130g)

6 -8 x ylärysty pallolla (norm. maila)

Tauko (3-4 min)

Tee yhteensä 3-4 kierrosta

Suoritusohjeet:

- Tee jokainen lyönti ja suoritus mahdollisimman tehokkaasti ja teknisesti oikein.
- Muista riittävä palautuminen lyöntisarjojen välillä, jotta lyöntien teho säilyy. Pallolla lyötyjen lyöntien jälkeen pidä 3-4 minuutin tauko. Harjoitus on hyvä tehdä 3-4 pelaajan ryhmissä.
- Harjoitus kehittää tehokkaasti nopeusvoimaa eli lyöntivoimaa. Kuntopalloheiton tarkoituksena on linkittää keskivartalo mukaan lyöntiin.
- Muista lisätä harjoituksen kestoa sekä painomailan ja kuntopallon painoa progressiivisesti.