

Handy Speed Stick harjoitus viikko 1-2

Ennen jokaista täydellä teholla tehtyä harjoitusta on hyvä lämmitellä keho hyvin, jotta vältetään loukkaantumiselta. Suosittelemme n. 15 minuutin alkulämmittelyä (esimerkiksi haarahyppyjä, punnerruksia ja kevyttä venyttelyä) ennen itse harjoituksen alkua. Kun keho on lämmin, saa harjoituksesta enemmän irti.

Harjoitus (n. 8-12min)

1. 3 lyöntiä ilman lisäpainoa vääraltä puolelta
2. 3 lyöntiä ilman lisäpainoa normaalipuolelta
3. 3 lyöntiä pienimmällä lisäpainolla vääraltä puolelta
4. 3 lyöntiä pienimmällä lisäpainolla normaalipuolelta
5. 3 lyöntiä isommalla lisäpainolla vääraltä puolelta
6. 3 lyöntiä isommalla lisäpainolla normaalipuolelta
7. 3 lyöntiä ilman lisäpainoja vääraltä puolelta
8. 5 lyöntiä ilman lisäpainoa normaalipuolelta

Handy Speed Stick harjoitus viikko 3-5

1. 5 lyöntiä ilman lisäpainoa vääraltä puolelta
2. 5 lyöntiä ilman lisäpainoa normaalipuolelta
3. 5 lyöntiä pienimmällä lisäpainolla vääraltä puolelta
4. 5 lyöntiä pienimmällä lisäpainolla normaalipuolelta
5. 5 lyöntiä isommalla lisäpainolla vääraltä puolelta
6. 5 lyöntiä isommalla lisäpainolla normaalipuolelta
7. 5 lyöntiä ilman lisäpainoja vääraltä puolelta
8. 5-8 lyöntiä ilman lisäpainoa normaalipuolelta

Suositus on harjoitella ensimmäisellä viikolla kaksi kertaa. Tällöin annetaan kehon tottua harjoitukseen hyvin. Suosittelemme käymään harjoituksen läpi 3 kertaa viikossa ja yksi välipäivä harjoitusten välissä optimaalisen nopeuden kasvun saavuttamiseksi ensimmäisen viikon jälkeen.

Kevyimmällä painolla pelaaja yleensä pystyy ~19% nopeampaan lyöntiin normaalimailaansa verrattuna. Keskimmäisellä painolla pelaaja ~17% nopeampaan lyöntiin ja painavimmalla vielä ~12% nopeammin. Säännöllisellä harjoittelulla on mahdollista saavuttaa kuukaudessa jopa 10-15 mph lisää mailanpään nopeutta, joka ansiosta driven matkaan voi saada 20-30 metriä lisää. Paras puoli harjoittelussa on se, että ei tarvitse lyödä kovempaa, vaan swingistä kehitty nopeampi samalla lyöntiteholla. Suosittelemme käymään harjoituksen läpi 3 kertaa viikossa ja yksi välipäivä harjoitusten välissä optimaalisen nopeuden kasvun saavuttamiseksi.

Handy Speed Stick harjoituseuranta							
Viikko 1							
Harjoitus 1							
K vasen	K oikea	KR vasen	KR oikea	R vasen	R oikea	K vasen	K oikea
Harjoitus 2							
K vasen	K oikea	KR vasen	KR oikea	R vasen	R oikea	K vasen	K oikea

Viikko 2							
Harjoitus 1							
K vasen	K oikea	KR vasen	KR oikea	R vasen	R oikea	K vasen	K oikea
Harjoitus 2							
K vasen	K oikea	KR vasen	KR oikea	R vasen	R oikea	K vasen	K oikea
Harjoitus 3							
K vasen	K oikea	KR vasen	KR oikea	R vasen	R oikea	K vasen	K oikea

Viikko 3							
Harjoitus 1							
K vasen	K oikea	KR vasen	KR oikea	R vasen	R oikea	K vasen	K oikea
Harjoitus 2							
K vasen	K oikea	KR vasen	KR oikea	R vasen	R oikea	K vasen	K oikea
Harjoitus 3							
K vasen	K oikea	KR vasen	KR oikea	R vasen	R oikea	K vasen	K oikea

Viikko 4							
Harjoitus 1							
K vasen	K oikea	KR vasen	KR oikea	R vasen	R oikea	K vasen	K oikea
Harjoitus 2							
K vasen	K oikea	KR vasen	KR oikea	R vasen	R oikea	K vasen	K oikea
Harjoitus 3							
K vasen	K oikea	KR vasen	KR oikea	R vasen	R oikea	K vasen	K oikea

K = Kevyt, ilman lisäpainoa

KR = Keski raskas, pieni lisäpaino

R = Raskas, iso lisäpaino

Muista aina hyvä lämmittely ennen harjoitusta!