

1-viikko – ”parittomat”

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
15min verryttely Tanko	15min verryttely Kuminauha	15min verryttely Kehonpaino	15min verryttely TRX	15min verryttely Kahvakuula	15min verryttely Tanoke	15min verryttely Kehonpaino
Rive + työntö <ul style="list-style-type: none"> • Tangon linja • Vahva lantion käyttö • Kevyt alle meno 	Etukyykky <ul style="list-style-type: none"> • Tangon linjaus • Stoppi alhaalla 	Ylävartalo treeni <ul style="list-style-type: none"> • Kulmasoutu 1 kädellä, teräsmies • Toes2bar • Työntö kk 1 kädellä • Russiantwist • L-veto kuminauhoilla 	Valakyykky <ul style="list-style-type: none"> • Keskivartalon asento • Tangon paikka 	Mave <ul style="list-style-type: none"> • Hallittu nosto • Nostoasento 	Lelupäivä/kiertoarjoitus <ul style="list-style-type: none"> • Kelkan vedot/työntö • Coreplate kierto • Battlerope • Traktorin rengas • Samurai kierto 	CT- palauttava <ul style="list-style-type: none"> • Dynaaminen liikkuvuus • Aidat→ Lantion liikkuvuus • Yläselän ja hartioiden liikkuvuus
Kiihtyvä liike→ terävästi ylös→ 6 x 5	Jokaisen sarjan jälkeen tanoke askellukset 7 x 5	Pääpaino ylävartalon liikkeissä Kuormaa lisää viime ohjelmaan 3 x 10	Painot skaalataan Keskivartalon tuki! Nostetaan painoa sarjojen edetessä 7 x 5	Keskitytään kehon hallintaan ja hallittuun liikkeeseen Alaslasku 6 sek. 5 x 10	Tehdään korkealla intensiteetillä ja sykkeellä Toistot kelloa vastaan	Tehdään kaikista skaalattavat liikkeet monipuolisia / vaihtelevia liikkeitä
10min (painotus ylävartalossa ja sykettä nostavissa) – ei juoksua	Sisältää juoksua radalla 12min.	Rullausta ja liikkuvuutta /venyttelyä 10 min TAI 10 min AMRAP alavartalolle	10min (painotus ylävartalossa) – ei juoksua	Rullausta ja liikkuvuutta /venyttelyä 10 min TAI 10 min AMRAP ylävartalolle	3 x 800 vedot jokainen omaan tahtiin 90 sek. palautus	1. Oman kehon painolla 3 kierrosta/ 6-8min 2. rullausta ja liikkuvuutta Pistoolikyykky 4 sarjaa Käsiseisonta 4 sarjaa

2-viikko – ”parilliset”

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
15min verryttely Tanoke	15min verryttely Kuminauhut	15min verryttely Kehonpaino	15min verryttely TRX	15min verryttely Kahvakuulat	15min verryttely Kehonpaino	15min verryttely Keppi/tanko
TRX kuntopiiri Esimerkkiliikkeet: <ul style="list-style-type: none"> • Punnerrus + Linkkari • T-veto • kylkilankku • Haisu TRX • yms. 	Tempaus <ul style="list-style-type: none"> • Kiihtyvä liike • Tasapainoinen alle meno 	Ylävartalo treeni <ul style="list-style-type: none"> • Pallosahaus • Leuanveto myötä • Penkki 1 kädellä kk • Vuorikiipeilijä kuminauhoilla • Banaani keinunta 	Rive + työntö <ul style="list-style-type: none"> • Tangon linja • Vahva lantion käyttö • Kevyt alle meno 	Ylämäki <ul style="list-style-type: none"> • kumpparijuoksut • luisteluhypyt • mittarimadot • Askelkyykyt sivuttain 	Voimistelu: Taitoa ja hallintaa <ul style="list-style-type: none"> • kehonhallinta • Taito • liikesuunnat 	CT- palauttava <ul style="list-style-type: none"> • Dynaaminen liikkuvuus • Aidat → Lantion liikkuvuus • Yläselän ja hartioiden liikkuvuus kepillä/kuminauha
Tehdään 10 toiston sarjoja 3 kierrosta	Jokaisen sarjan välissä hyppynaru 50 hyppyä 5 x 6	Tehdään kaikista skaalattavat liikkeet monipuolisia / vaihtelevia liikkeitä Sarjat tehdään 3 x 10/10+10	Skaalataan painot Lisää painoa joka sarjaan 5 x 8	Ensin haetaan hyvät tekniikat jokaiseen liikkeeseen → vauhtia lisätään sarjojen myötä Lisätään teho ja vauhtia viime ohjelmointiin	Kamppailusalissa Tehdään monipuolisia liikkeitä eri liikesuuntiin	Tehdään kaikista skaalattavat liikkeet monipuolisia / vaihtelevia liikkeitä
4 kierrosta 30xKK Heilautus 30xSlamball 15+15xDeadbug Aikaa vastaan	12min sis. juoksut radalla (painotus ylävartalossa)	Rullausta ja liikkuvuutta /venyttelyä 10 min TAI 10 min AMRAP alavartalolle	10min (painotus alavartalossa ja sykettä nostavissa) -ei juoksua	Rullausta ja liikkuvuutta /venyttelyä 10 min TAI 10 min AMRAP ylävartalolle	800m juoksu 21- 15 - 9 - Wallball - Veto renkailla - Punnerrus 800m juoksu	Oman kehon painolla 25min -ei juoksua