

1-viikko – ”parittomat”

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
15min verryttely Tanko	15min verryttely Eläinliikkumiset	15min verryttely Kehonpaino	15min verryttely Kahvakuula	15min verryttely TRX	15min verryttely Tanoke	15min verryttely Kehonpaino
Tempaus <ul style="list-style-type: none"> • Vedon suunta • Vahva lantion käyttö • Syvä alle meno 	Boxiliikkeet <ul style="list-style-type: none"> • 1 jalan kyykky + hyppy • Boxinousu • Vartalon ojennus maaten pallo jalkojen välissä 	Ylävartalo treeni <ul style="list-style-type: none"> • Dippi renkailla • Kulmasoutu 2 kädellä • Veto renkailla • L-sit nosto 	Mave 1 jalalla <ul style="list-style-type: none"> • Hitaasti alas • Nostoasento 	Pystypunnerrus Vauhtipunnerrus Allemeno saksaten <ul style="list-style-type: none"> • rytmi • tangon linja 	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 • Lantion liikkuvuus • Yläselän ja hartioiden liikkuvuus
Kiihtyvä liike→ terävästi ylös→ 8 x 3	Tehdään jokaista liikettä 3 sarjaa 3 x 6+6/ 3 x 12 ojennus	Pääpaino ylävartalon liikkeissä Toistoja lisää viime ohjelmaan 3 x 15	Keskitytään kehon hallintaan ja hallittuun liikkeeseen Alaslasku 3 sek. 5 x 7+7	Keskivartalon tuki Liikenopeus 5 x 3+3+3	Tehdään korkealla intensiteetillä ja sykkeellä Toistot kelloa vastaan	Tehdään kaikista skaalattavat liikkeet monipuolisia / vaihtelevia liikkeitä
10min (painotus ylävartalossa ja sykettä nostavissa) – ei juoksua	Sisältää askelkyykyt 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	4 x 800 vedot jokainen omaan tahtiin 60 sek. palautus	1. Oman kehon painolla 3 kierrosta/ 6-8min 2. rullausta ja liikkuvuutta

2-viikko – ”parilliset”

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
15min verryttely Kuminauhut	15min verryttely Tanoke	15min verryttely TRX	15min verryttely Tanko	15min verryttely Eläinliikkumiset	15min verryttely Kehonpaino	15min verryttely Keppi/tanko
TRX kuntopiiri Esimerkkiliikkeet: • Vipupunnerrus • I-veto • Pistoolikyyky • Ojentajat TRX • Mittarimato- lankussa	SumoMave • Leveä asento • Keskivartalon tuki • Hallittu lasku alas	Ylävartalo treeni • Wallwalk (4 toistoa) • Punnerrus renkailla • Meritähti • Monkeybar	Rive + työntö • Tangon linja • Vahva lantion käyttö • Kevyt alle meno	Ylämäki • kuminauha juoksut • luisteluhypyt • mittarimadot • Askelkyykyt sivuttain	Voimistelu: Taitoa ja hallintaa • kehonhallinta • Ketteryys • Hyppääminen ja alastulo	CT- palauttava • Dynaaminen liikkuvuus • Lantion liikkuvuus • Yläselän ja hartioiden liikkuvuus kepillä/kuminauha
Tehdään 10 toiston sarjoja 3 kierrosta	Jokaisen sarjan välissä 5 aitahtaus 7 x 4	Tehdään kaikista skaalattavat liikkeet monipuolisia / vaihtelevia liikkeitä Sarjat tehdään 3 x 15/10+10	Skaalataan painot Lisää painoa joka sarjaan 8 x 3	Ensin haetaan hyvät tekniikat jokaiseen liikkeeseen → vauhtia lisätään sarjojen myötä Lisätään tehoa ja vauhtia	Kamppailusalissa Tehdään monipuolisia liikkeitä eri liikesuuntiin	Tehdään kaikista skaalattavat liikkeet monipuolisia / vaihtelevia liikkeitä
4 kierrosta 15+15xKK tempaus 20x punnerrus 30x maljakyyky 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	juoksu 400 m 40 kyykyä 30 vatsuja 20 punnerrus 10 leuat 3 kierrosta	Oman kehon painolla 25min -ei juoksua