

1-viikko – ”parittomat”

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
15min verryttely Kahvakuula	15min verryttely TRX	15min verryttely Kehonpaino	15min verryttely Tanko	15min verryttely Kahvakuula	15min verryttely Tanoke ja liikkuvuutta	15min verryttely Kehonpaino
Sumo-Mave <ul style="list-style-type: none"> Hitaasti ja hallitusti alas Hyvä nostoasento 	Boxiliikkeet <ul style="list-style-type: none"> Hyppy boxille, alastulo yhdellä jalalla ”Copenhagen rise” Ylävartalon ojennus + pito (2-3 sek.) 	Ylävartalo treeni <ul style="list-style-type: none"> L-sit (parallars) Päälläseisonta / käsilläseisonta / käsillä kävely Kumpparivatsat kepillä Ristiriipunta renkailla Skin the Cat 	Rive <ul style="list-style-type: none"> Syvä allemeno Vahva lantionkäyttö ja terävä veto Tangon lähtökorkeutta voi nostaa sarjojen välissä 	1 käden Valakyykky <ul style="list-style-type: none"> Kahvakuulalla Kuulan asento liikkeen aikana Keskivartalon hallinta 	Lelupäivä/kiertoharjoitus <ul style="list-style-type: none"> Kelkan vedot/työntö Slamball Rigi-liikkeet Traktorin rengas TRX yms. 	CT-palauttava <ul style="list-style-type: none"> Dynaaminen liikkuvuus Kehonhallintaa Erilaisia pitoja Lantion liikkuvuus
Keskitytään keskivartalon hyvään hallintaan ja selän asentoon. Joka sarjan jälkeen Tikapuut x 2 (erilaiset askellukset) 6 x 4	Tehdään jokaista liikettä 3 sarjaa 3 x 10+10 / 3 x 8 ojennus	Pääpaino ylävartalon liikkeissä. Haastavat liikkeet, tarvittaessa skaalataan. 3 x 6-10	Viimeiset toistot sarjassa saa/pitää olla tiukkoja 😊 7 x 4	Jokaisen sarjan jälkeen 2 x Wall-Walk 5 x 5+5	Tehdään korkealla intensiteetillä ja sykkeellä Toistot kelloa vastaan	Tehdään kaikista skaalattavat liikkeet monipuolisia / vaihtelevia liikkeitä
10min (painotus ylävartalossa) – ei juoksua	12 min. sis. juoksut radalla (painotus ylävartalossa)	Rullausta ja liikkuvuutta / venyttelyä 10 min TAI 10 min AMRAP alavartalolle	10min (painotus ylävartalossa ja sykettä nostavissa)	Rullausta ja liikkuvuutta / venyttelyä 10 min TAI 10 min AMRAP alavartalolle	5 x 400 metriä vedot jokainen omaan tahtiin 90 sek. palautus	1. Oman kehon painolla 3 kierrosta noin 6-8min 2. rullausta ja liikkuvuutta

SUOSITTELEMME: ESPORT ARENAN: Ma klo 20.15 Core-Stretching 60

2-viikko – ”parilliset”

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
15min verryttely Eläinliikkeet	15min verryttely Tanoke	15min verryttely Aidat	15min verryttely Kuminauhut	15min verryttely TRX	15min verryttely Kahvakuula	15min verryttely Kehonpaino ja keppi
<p>Ylämäki</p> <ul style="list-style-type: none"> Loikat eteen ja sivuttain Tasajalkahyppy Liskokävely eteen ja taakse Spurtit (reaktiolähdöt) 	<p>Etukyykky</p> <ul style="list-style-type: none"> Hallittu lasku Kyynärpäiden asento ja keskivartalon tuki 	<p>TRX kuntopiiri</p> <p>Esimerkkiliikkeet:</p> <ul style="list-style-type: none"> Teräsmies L-veto 1 jalan lantionosto Vuorikiipeilijä Ojentajapunnerrus yms. 	<p>Vauhtipunnerrus</p> <ul style="list-style-type: none"> Tangon hyvä linja ja vauhti Keskivartalon hallinta! 	<p>Lelupäivä/kiertoharjoitus</p> <ul style="list-style-type: none"> Kelkan vedot/työntö Slamball Rigi-liikkeet Traktorin rengas TRX yms. 	<p>Ylävartalo kahvakuulalla</p> <ul style="list-style-type: none"> TGU 1 jalan mave Tempaus Dead Bug (Medicineball) 	<p>CT- palauttava</p> <ul style="list-style-type: none"> Dynaaminen liikkuvuus Lantion liikkuvuus aidoilla Yläselän ja hartioiden liikkuvuus kepillä/kuminauha
Ensin haetaan hyvät tekniikat jokaiseen liikkeeseen -> vauhtia ja tehoa lisätään sarjojen myötä	Jokaisen sarjan välissä 6 x tuplahyppy hyppynarulla 5 x 15	Tehdään 10 toiston sarjoja 3 kierrosta	Pyramidi alaspäin ->Painot nousee Toistot 10, 9, 8, 7, 6,..... 1	Tehdään korkealla intensiteetillä ja sykkeellä Toistot kelloa vastaan	Liikkeet tehdään kahvakuulilla, (1 käden liikkeet 10+10) 3 x 10	Tehdään kaikista skaalattavat liikkeet monipuolisia / vaihtelevia liikkeitä
Rullausta ja liikkuvuutta / venyttelyä TAI 10 min AMRAP ylävartalolle	12min sis. nopeita juoksua radalla	Rullausta ja liikkuvuutta / venyttelyä TAI 10 min AMRAP alavartalolle	10min (painotus alavartalossa) – ei juoksua	Rullausta ja liikkuvuutta /venyttelyä 10 min	400m juoksu 21 - 15 - 12 - 6 - Linkkari - Maljakyykky - Horisont. leuka 400m juoksu	Oman kehon painolla 20min -ei juoksua Loppuun rullausta ja venyttelyä

SUOSITTELEMME: ESPORT ARENAN: Ma klo 20.15 Core-Stretching 60