

1-viikko – ”parittomat”

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
15min verryttely Tanko	15min verryttely TRX	15min verryttely Kehonpaino	15min verryttely Kahvakuula	15min verryttely Eläinliikkeet	15min verryttely Tanoke ja liikkuvuutta	15min verryttely Kehonpaino
Tempaus <ul style="list-style-type: none"> Räjähtävä lantion käyttö ja High-pull Syvä allemenno 	Boxiliikkeet <ul style="list-style-type: none"> Sivuttais-hyppy boxille ”Crosby” Hipthrust (isolla kuormalla, hidas lasku) 	Voimistelu <ul style="list-style-type: none"> Parallens Päälläseisonta / käsilläseisonta / käsillä kävely Kärrynpyörät Rigi-liikkeet 	Mave <ul style="list-style-type: none"> Tanko lähellä kehoa Tasainen nosto Hyvä lapatuki Hidas lasku 	Pystypunnerrus <ul style="list-style-type: none"> Tangon hyvä linja Keskivartalon hallinta! 	Lelupäivä/kiertoarjoitus <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 hallintaan ja hyvään/tukevaan asentoon allemenossa. 7 x 3	Tehdään jokaista liikettä 3 sarjaa 3 x 8+8 / 3 x 5 (Hipthrust)	Valmentaja valitsee 3-5 liikettä mitä tehdään. Liikkeet ovat skaalattavissa. 3 x 6-10 / liike	Keskitytään keskivartalon hyvään asentoon. Jokaisen sarjan jälkeen 4 x boxihyppy 5 x 8	Painot sen mukaan että viimeiset toistot ovat raskaita! 6 x 10	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 300 m juoksu -> 100 m kävely Jokainen omaan tahtiin	1. Oman kehon painolla 3 kierrosta noin 6-8min 2. rullausta ja liikkuvuutta

2-viikko – ”parilliset”

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
15min verryttely Kuminauhut	15min verryttely Tanoke	15min verryttely Aidat	15min verryttely Tanko	15min verryttely Tanoke ja TRX	15min verryttely Kehonpaino	15min verryttely Kehonpaino ja keppi
Valakyykky <ul style="list-style-type: none"> Kädet suorana Tangon linja ja asento 	Plyokompleksi <ul style="list-style-type: none"> Luisteluhyppy Boxihyppy/aita hyppy 1 jalalla Hyppynaru Hyppy polviltaan yms. 	TRX kuntopiiri <p>Esimerkkiliikkeet:</p> <ul style="list-style-type: none"> Punnerrus (toinen käsi maassa) 1 käden soutu Kyykkyhyppy Vatsarulla 1 jalan vuorikiipeilijä yms. 	Rive + työntö <ul style="list-style-type: none"> Syvä allemeno Vahva lantionkäyttö ja terävä veto Työntö saksaten tai tasajalkaa (vaihtele!) 	Lelupäivä/kiertoharjoitus <ul style="list-style-type: none"> Kelkan vedot/työntö Slamball Rigi-liikkeet Traktorin rengas TRX yms. 	Voimistelu + kamppailulajit <ul style="list-style-type: none"> Rengasvoimistelu Kamppailukeskuksessa eri lajeja 	CT- palauttava <ul style="list-style-type: none"> Dynaaminen liikkuvuus Lantion liikkuvuus aidoilla Yläselän ja hartioiden liikkuvuus kepillä/kuminauha
Keskivartalon tuki ja hallinta. Joka sarjan jälkeen 6 terävää polvennosto-hyppyä. 6 x 6	Hyppyjä eri suuntiin 4-8 hyppyä	Tehdään 15 toiston sarjoja 3 kierrosta	Viimeiset toistot sarjassa saa/pitää olla tiukkoja 😊 8 x 3	Tehdään korkealla intensiteetillä ja sykkeellä Toistot kelloa vastaan	Kamppailukeskuksessa nyrkkeilyä, painia, yms. Valmentajalla vapaat kädet ;)	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	Espartan 200 2 x kierrosta 25 x Wallball 50 x 1 jalan mave (25+25) 50 x Kuminauha vatsat 50 x Rengas punnerrus 25 x Leuat	Oman kehon painolla 20min -ei juoksua Loppuun rullausta ja venyttelyä

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