

## 1-viikko – ”parittomat”

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
15min verryttely Kuminauhut	15min verryttely Eläinliikkeet + avaavat	15min verryttely Tanko	15min verryttely Kahvakuulat	15min verryttely Tanoke ja liikkuvuutta	15min verryttely Kehonpaino ja liikkuvuutta	15min verryttely Kehonpaino
Rive <ul style="list-style-type: none"> <li>Räjähävä lantion käyttö ja High-pull</li> <li>Syvä allemenno</li> </ul>	Juoksutreeni <ul style="list-style-type: none"> <li>Mäkitreeni</li> <li>Juoksu-tekniikka</li> <li>Juoksut + lihaskunto</li> </ul>	Etukyyky <ul style="list-style-type: none"> <li>Kehon hyvä hallinta</li> <li>Kyykkysyvyys</li> <li>Kyynärpäät edessä!</li> </ul>	Vauhtipunnerrus <ul style="list-style-type: none"> <li>Tanko suorassa linjassa ylös</li> <li>Terävä liike jaloista</li> <li>Keskivartalon hallinta jotta alaselkä ei notkistu</li> </ul>	Lelupäivä/ kiertoharjoitus <ul style="list-style-type: none"> <li>Kelkan vedot/työntö</li> <li>Slamball</li> <li>Rigi-liikkeet</li> <li>Renkaat</li> <li>yms.</li> </ul>	CORE-päivä <ul style="list-style-type: none"> <li>Erilaisia keskivartaloa kuormittavia liikkeitä</li> <li>Esim. coreplate, kuminauhavatsat, DeadBug, T2B yms.</li> </ul>	CT-palauttava <ul style="list-style-type: none"> <li>Dynaaminen liikkuvuus</li> <li>Kehonhallintaa</li> <li>Erilaisia pitoja</li> <li>Lantion liikkuvuus</li> </ul>
Keskitytään keskivartalon hallintaan ja hyvään/tukevaan asentoon allemenossa.  7 x 8	Ulkotreenivaatteet mukaan.  Sää varauksella!	Hallittu liike alas -> terävä ponnistus ylös Maltilliset painot  5 x 15	Hyvä tempo sarjan läpi, ei kuitenkaan Thrusteria. Räjähävyyttä!  6 x 12	Tehdään korkealla intensiteetillä ja sykkeellä  Toistot kelloa vastaan	Keskitytään hyvään tekniikkaan, vaikkakin toistoja tulee paljon.  3 x 20-30 /Liike	Tehdään kaikista skaalattavat liikkeet monipuolisia / vaihtelevia liikkeitä.  Mikäli mahdollista, voi käyttää Junior TeamGymia
10min (painotus ylävartalossa) – ei juoksua	Liikkuvuutta ja venyttelyä	Rullausta ja liikkuvuutta / venyttelyä 10 min TAI 10 min AMRAP ylävartalolle	10min (painotus alavartalossa ja sykettä nostavissa)	Rullausta ja liikkuvuutta / venyttelyä 10 min	”Farmers walk – challenge”  10 min yhteen suuntaan -> tauko -> sama matka takaisin (kellota aika takaisin)	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 Aidat + liikkuvuus	15min verryttely Eläinliikkeet + avaavat	15min verryttely Kehonpaino	15min verryttely Kahvakuulat	15min verryttely Tanoke ja TRX	15min verryttely Kehonpaino	15min verryttely Kehonpaino ja keppi
<b>TRX kuntopiiri</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pääpaino ylävartalon liikkeissä</li> <li>Esim. punnerrukset, vedot, core-liikkeet yms.</li> </ul>	<b>Juoksutreeni</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Intervallipainoitteinen</li> <li>Loikkia</li> <li>Spurtteja</li> <li>yms.</li> </ul>	<b>Voimistelu (kamppailukeskus)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kuperkeikat</li> <li>Päälläseisonta / käsilläseisonta / käsillä kävely</li> <li>Erilaiset kehonhallinta-liikkeet</li> </ul>	<b>1 jalan Mave</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tanko tai kahvakuula</li> <li>Polven linjaus</li> <li>Hyvä tasapaino, ei kiirettä!</li> </ul>	<b>Lelupäivä/kiertoharjoitus</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kelkan vedot/työntö</li> <li>Slamball</li> <li>Rigi-liikkeet</li> <li>Traktorin rengas</li> <li>TRX</li> <li>yms.</li> </ul>	<b>Valakyykky</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tangolla</li> <li>Kahvakuulilla (1 käden)</li> <li>Selän asento ja tangon/kuulan paikka</li> </ul>	<b>CT- palauttava</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dynaaminen liikkuvuus</li> <li>Lantion liikkuvuus aidoilla</li> <li>Yläselän ja hartioiden liikkuvuus kepillä/kuminauha</li> </ul>
<b>Tehdään 15-20 toiston sarjoja</b>  <b>3 kierrosta</b>	<b>Ulkotreenivaatteet mukaan.</b>  <b>Sää varauksella!</b>	<b>Valmentaja valitsee 3-5 liikettä mitä tehdään. Liikkeet ovat skaalattavissa.</b>  <b>3 x 8-12 / liike</b>	<b>Hallittu lasku ja nousu. Keskitytään keskivartalon hyvään hallintaan ja kehon suoraan linjaan</b>  <b>4 x 10+10</b>	<b>Tehdään korkealla intensiteetillä ja sykkeellä</b>  <b>Toistot kelloa vastaan</b>	<b>Keskivartalon tuki ja hallinta. Joka sarjan jälkeen 60/20 x hyppis</b>  <b>8 x 4</b>	<b>Tehdään kaikista skaalattavat liikkeet monipuolisia / vaihtelevia liikkeitä</b>  <b>Mikäli mahdollista, voi käyttää Junior TeamGymiä.</b>
<b>Rullausta ja liikkuvuutta / venyttelyä</b> <b>TAI</b> <b>10 min AMRAP alavartalolle</b>	<b>12 min AMRAP alavartalolle</b>	<b>Rullausta ja liikkuvuutta / venyttelyä</b> <b>TAI</b> <b>10 min AMRAP alavartalolle</b>	<b>10min (painotus ylävartalossa) – ei juoksua</b>	<b>Rullausta ja liikkuvuutta /venyttelyä 10 min</b>	<b>”Filthy fifty”</b> <b>50 x Askelkyykky-kävely</b> <b>50 x ABMAT</b> <b>50 x KK-heiluri</b> <b>50 x Leuka</b> <b>50 x Burpee</b>	<b>Oman kehon painolla 20min</b> <b>-ei juoksua</b>  <b>Loppuun rullausta ja venyttelyä</b>