

1-viikko – ”parittomat”

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
15min verryttely Pallot	15min verryttely Eläinliikkeet + avaavat	15min verryttely Kehonpaino	15min verryttely Tanko	15min verryttely Kuminauhat	15min verryttely Tanoke ja liikkuvuutta	15min verryttely Kehonpaino
Etukyyky - Kyynärpäät edessä - Keskivartalon hallinta - Hallitusti alas	Ylämäki - Kuminauha-harjoitteet - Loikat - Askelkyykyt - myös ylävartaloa kuormittavia liikkeitä	CORE-päivä - Erilaisia keskivartaloa kuormittavia liikkeitä - Pitkät sarjat!	Rive + työntö - Räjähtävä lantion käyttö ja High-pull - Syvä allemenno	Vauhtipunnerrus - Tanko suorassa linjassa ylös - Terävä liike jaloista - Keskivartalon hallinta jotta alaselkä ei notkistu!	Lelupäivä/kiertoharjoitus - Kelkan vedot/työntö - Slamball - Rigi-liikkeet - Renkaat yms.	CT-palauttava - Dynaaminen liikkuvuus - Kehonhallintaa - Erilaisia pitoja - Lantion liikkuvuus
Painot sen mukaan että viimeiset toistot ovat tiukkoja. Jokaisen sarjan jälkeen 5 x boxihyppy 5 x 12 + 5	Tekniikka ensin kuntoon ennen kuin lisätään harjoituksien intensiteettiä.	Keskitytään hyvään tekniikkaan. Liikkeet saavat olla haastavia, MUTTA skaalattavissa 2-3 x 15-25 /Liike	Keskitytään keskivartalon hallintaan ja hyvään/tukevaan asentoon allemenossa. 7 x 4	Hyvä tempo sarjassa, mutta Ei thrusteria! Jokaisen sarjan jälkeen 3 x leuka 6 x 10 + 3	Tehdään korkealla intensiteetillä ja sykkeellä Toistot kelloa vastaan	Tehdään kaikista skaalattavat liikkeet monipuolisia / vaihtelevia liikkeitä. Mikäli mahdollista, voi käyttää Kamppailukeskusta
Rullausta ja liikkuvuutta / venyttelyä TAI 10 min AMRAP ylävartalolle	Rullausta ja liikkuvuutta / venyttelyä	10 min AMRAP alavartalolle	Rullausta ja liikkuvuutta / venyttelyä TAI 10 min AMRAP ylävartalolle	10min (painotus alavartalossa)	5 x 300 m juoksu -> 100 m kävelyä 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 Kahvakuulat	15min verryttely Aidat + kehonpaino + TRX	15min verryttely Kehonpaino ja liikkuvuutta	15min verryttely Tanko	15min verryttely Tanoke ja TRX	15min verryttely Kehonpaino + tanko	15min verryttely Kehonpaino ja keppi
Mave - Hallitusti alas - Hyvä nostoasento - Lapatuki ja keskivartalo tiukkana!	TRX-CORE treeni - Kiertoharjoitteluna - Koko kehoa kuormittavia liikkeitä - Corea kuormittavia liikkeitä	Ylävartalotreeni - Punnerrus ja veto variaatiot - Pidot (esim. L-sit, roikunnat yms.)	Valakyykky - Kädet suorana - Tangon linja ja asento - Keskivartalon hyvä hallinta	Lelupäivä/kiertoharjoitus - Kelkan vedot/työntö - Slamball - Rigi-liikkeet - Traktorin rengas - TRX - yms.	”Operator Ugly” - Etukyykky, max toistot - Penkki, max toistot - Mave, 60 sek. - Leuat, max toistot - Viivajuoksu - Dragonflag, max 800-1200 m juoksu	CT- palauttava - Dynaaminen liikkuvuus - Lantion liikkuvuus aidoilla - Yläselän ja hartioiden liikkuvuus kepillä/kuminauha
Jokaisen sarjan jälkeen 3 terävää boxihyppyä. 5 x 6 + 3	Tehdään liikkeet aikaa vastaan esim. 30 sek. töitä ja 10 sek. lepoa 4 kierrosta	Valmentaja valitsee 4-6 liikettä mitä tehdään. Liikkeet ovat skaalattavissa. 3 x 8-12 / liike	Keskivartalon tuki ja hallinta. Joka sarjan jälkeen 6 terävää polvennosto-hyppyä. 6 x 6 + 6	Tehdään korkealla intensiteetillä ja sykkeellä Toistot kelloa vastaan	Kyykky: <i>Miehet 40-60kg</i> <i>Naiset 20-40kg</i> Penkki: <i>Miehet 30-60kg</i> <i>Naiset 20-40kg</i> Mave: <i>Miehet 50-80kg</i> <i>Naiset 40-60kg</i>	Tehdään kaikista skaalattavat liikkeet monipuolisia / vaihtelevia liikkeitä Mikäli mahdollista, voi käyttää Kampipailukeskusta
Rullausta ja liikkuvuutta / venyttelyä TAI 10 min AMRAP ylävartalolle	15 min AMRAP ylävartalolle sis. juoksut radalla TAI Rullausta ja liikkuvuutta / venyttelyä	12 min AMRAP alavartalolle (juoksu ok!)	Rullausta ja liikkuvuutta / venyttelyä TAI 10 min AMRAP ylävartalolle	Rullausta ja liikkuvuutta /venyttelyä 10 min	Rullausta ja liikkuvuutta / venyttelyä 10-20 min	Oman kehon painolla 20min -ei juoksua Loppuun rullausta ja venyttelyä