

SUMMER-CHALLENGE

Monipuolista treeniä kehonpainolla kotisohvalla tai ulkona. Taattu kesäkondis 10 viikossa!

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Viikko 1	<u>Lihaskuntotreeni #1</u> (03:00)	Kävely 30min + <u>Dynaamiset venyttelyt</u>		<u>Lihaskuntotreeni #1</u> (03:00)		<u>BODYBALANCE 55'</u>	
Viikko 2	<u>Lihaskuntotreeni #1</u> (03:00)	Kävely 30min + <u>Dynaamiset venyttelyt</u>		<u>Lihaskuntotreeni #1</u> (03:00)		<u>BODYBALANCE 55'</u>	
Viikko 3	<u>Lihaskuntotreeni #1</u> (03:00)	Kävely 30min + <u>Dynaamiset venyttelyt</u>		<u>Lihaskuntotreeni #1</u> (03:00)		<u>BODYBALANCE 55'</u>	
Viikko 4	<u>Lihaskuntotreeni #1</u> (03:00)	Kävely 30min + <u>Dynaamiset venyttelyt</u>		<u>Lihaskuntotreeni #1</u> (03:00)		<u>BODYBALANCE 55'</u>	
Viikko 5	<u>Lihaskuntotreeni #1</u> (03:00)	Kävely 30min + <u>Dynaamiset venyttelyt</u>		<u>Lihaskuntotreeni #1</u> (03:00)		<u>BODYBALANCE 55'</u>	
Viikko 6	<u>Lihaskuntotreeni #2</u> (03:20)	Kävely 30-45min + <u>LES MILLS Yoga Flow</u>		<u>Lihaskuntotreeni #2</u> (03:20)			<u>BODYBALANCE 55'</u>
Viikko 7	<u>Lihaskuntotreeni #2</u> (03:20)	Kävely 30-45min + <u>LES MILLS Yoga Flow</u>		<u>Lihaskuntotreeni #2</u> (03:20)		<u>Quick HIIT Workout #01</u> (04:06)	<u>BODYBALANCE 55'</u>
Viikko 8	<u>Lihaskuntotreeni #2</u> (03:20)	Kävely 30-45min + <u>LES MILLS Yoga Flow</u>		<u>Lihaskuntotreeni #2</u> (03:20)		<u>Quick HIIT Workout #02</u> (04:06)	<u>BODYBALANCE 55'</u>
Viikko 9	<u>Lihaskuntotreeni #2</u> (03:20)	Kävely 30-45min + <u>LES MILLS Yoga Flow</u>		<u>Lihaskuntotreeni #2</u> (03:20)		<u>Quick HIIT Workout #03</u> (04:06)	<u>BODYBALANCE 55'</u>
Viikko 10	<u>Lihaskuntotreeni #2</u> (03:20)	Kävely 30-45min + <u>LES MILLS Yoga Flow</u>		<u>Lihaskuntotreeni #2</u> (03:20)		<u>Quick HIIT Workout #04</u> (04:06)	<u>BODYBALANCE 55'</u>

Katso tarkemmat ohjeet seuraavalta sivulta.

esport

HAASTEEN KUVAUS

Esport Summer Challenge on 10 viikkoa kestävä haaste, jonka tavoitteena on päästä kokonaisvaltaisesti parempaan kuntoon ennen kuin kesä koittaa! Summer Challengessa piristät harjoitteluasi viemällä harjoitteluhetket ulos lenkkipoluille, puistoihin ja mökille sekä omaan olohuoneeseesi. Haasteessa yhdistetään lihaskunto-, kestävyys- ja kehonhuoltoharjoittelua sopivina annoksina.

NÄIN LÄHDET TOTEUTTAMAAN HAASTETTA

Viikkokalenteriin on merkitty kunkin viikon aktiviteetit. Kalenterista pääset suoraan linkin kautta kyseisen päivän aktiviteetin videoon. Lihaskuntotreenien ohjelmat löydät videoida kalenterin kautta linkitettynä sekä tämän sivun lopusta.

NÄIN SAAT VIELÄ ENEMMÄN IRTI HAASTEESTA

Osa haasteen treeneistä on kovatehoisia treenejä, jotka ovat keholle kova yksittäinen rasitus. Suosittelemmekin että et nosta sykkettäsi yksittäisissä treeneissä maksimiin, vaan pidät maltin mukana tekemisessä.

Panosta myös terveelliseen ja monipuoliseen ruokavalioon, jotta energiavarastosi riittävät tiukkoihin treeneihin!

TSEMPPIÄ HAASTEeseen!

Lihaskuntotreeni 1

Kyykky: 3 kertaa 15-20 toistoa

Punnerrus: 3 kertaa 10-15 toistoa

Askelkyykky: 3 kertaa 10-15 toistoa / jalka

Sivulankku: 3 kertaa 20-60s / puoli

Haitari/Mittarimato: 3 kertaa 5-10 toistoa

Polvennostot sillassa / hartiasillassa: 3 kertaa 5-15 nostoa /jalka

Lihaskuntotreeni 2

Kyykky: 3 kertaa 20-25 toistoa

Punnerrus: 3 kertaa 10-20 toistoa

Askelkyykky: 3 kertaa 15-20 toistoa / jalka

Meritähti/T-lankku: 3 kertaa 5-10 toistoa / puoli

Syöksypommittaja: 3 kertaa 5-10 toistoa

Jalannostot sillassa: 3 kertaa 10-15

esport