

KUNTOPIIRI JOULUTAUKO 2017

- 3 KIERROSTA (=kiertoharjoitteluna)

Tee alkuun hölkkä, kuntopyörä tms. 15 min

1. Askelkyykky + toisen jalan nosto 15x+15x
2. Vatsat linkkarit/puolilinkkarit 20x
3. Lantionnosto 1 jalalla 20x+ 20x
4. Polvet rintaan hyppyjä päkiällä sivuttain 30x (2 vas/2 oik= edestakaisin)
5. Punnerrus + ristikkäisen jalan ja käden nosto, 20 punnerrusta
6. Vatsat selinmakuulla, jalkojen ja käsien vienti suoraksi (ristikkäinen jalka/käsi) selkä alustassa! jos ei onnistu lyhyempi vipu 30x
7. Kyykkyhyppy 2 jalalla jatkuvana 15x = levypallohyppy eli kädet ylös hypyssä
8. Kylkilankussa jalan ja toisen käden nosto. Suora vartalolinja!!
9. Yhden jalan hyvää huomenta = vaaka, kädet suoraan kohti taivasta alkutilanteessa ja pysyy linjassaan vartalon kanssa. Tukijalan polvi hieman koukussa 10+10
10. Yhdellä jalalla hyppely päkiällä KOLMIOSSA (vaihda suuntaan 3 hypyn jälkeen)30x + 30x

Loppuverryttely hölkkä, kuntopyörä tms. 15 min

Pumppaavat liikkuvuusharjoitteet 5-10min