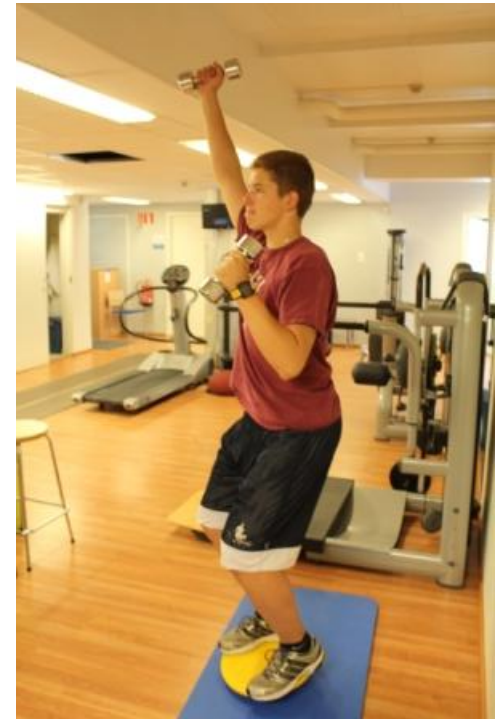


1.

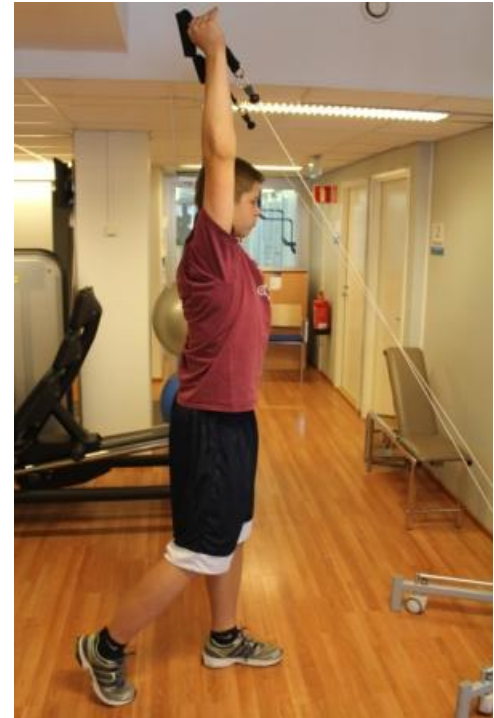
- Tasapaino: nyrkkeilyliike käsipainoilla tasapainolaudalla 4 x 30sek. / 2-4 kg käsipaino
- Nopea tempo



2. Askelkyykky + ylösnosto köydellä

- 3 x 12-15

- Selän asento säilyy liikkeen aikana
- laparutistus ylhäällä
- ylösnoston ja laskun aikana kontrolloi lavan asentoa, pysyy takana



3. Jumppapallon päällä lantionnostoasennossa penkkipunnerrus yhdellä kädellä

- 3 x 12-15/käsi
- kapea haara-asento
- lantio suorassa, pakara työskentelee!!
- paino siten että tuntuu raskaalta

4. ” Muokarinheitto” alataljasta

- 3 x 12-15/ puoli
- askelkyykky, etujalka taljan puolella
- nouse ylös ja vedä talja ylös toiselle puolelle
- lantio kiertyy liikkeen mukana, mutta etummaisien jalan polvi osoittaa koko liikkeen ajan eteenpäin

5. ”Hyvää huomenta” + rinnalleveto ylöstyöntö

- Tee kuvasta poiketen 1 käsipainolla, 10-15kg,
- Paino tukijalan vastakkaisella puolella
- tee samalla pieni kyykky ja eteentaivutus selkä suorana
- 3 x 12-15/jalka



6. Askelkyykky

- ns. etukyykkinä, paino rinnalla/olkapäällä
- 1 x 15, 2 x 12, 1 x 10, 1 x 8
- kun toistot vähenee, painot lisääntyy
- tiukat toistot eli tee niin, että jaksaisit maksimissaan 2-3 toistoa enää enemmän
- painot oman tason mukaan, kontrolli!!
- -01 pojat kevyemmät vastukset

7. Pohkeet askelkyykky liikkeessä

- 3 x 10 / 3-4 sek pidolla/jalka
- Aloita liike ASKELKYYKYSTÄ, nouse ylös ja nosta toinen jalka ilmaan kuvan mukaan
- Paino 1. varpaan tyvinivelelle
- Polvi, lonkka ja vartalolinja suorana
- Pakara koko liikkeen ja yläasennossa tiukkana

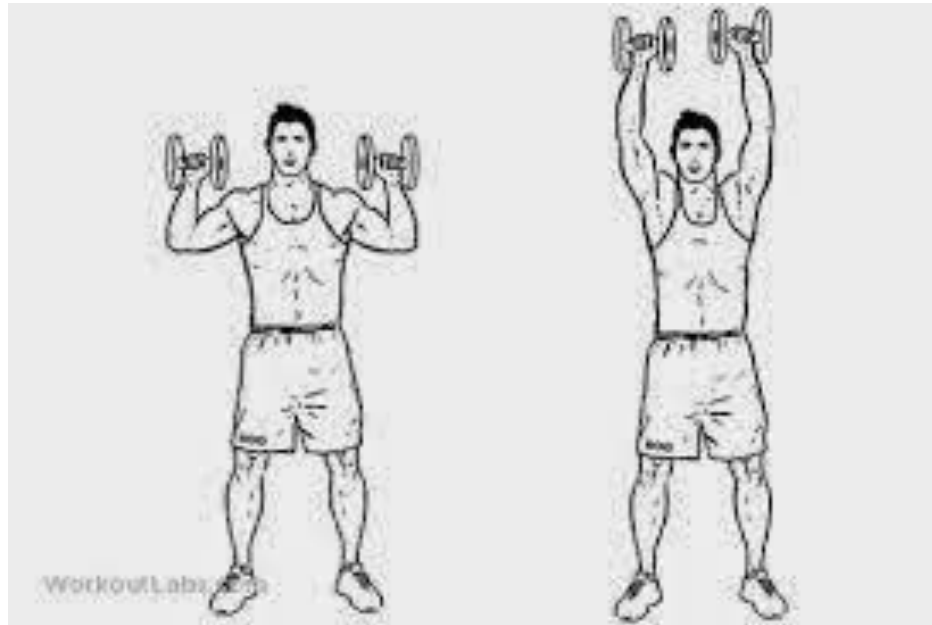


8. "Halonhakkuu" kyykyllä

- Kädet pään yläpuolella, paino etujalalla, vastus tulee yläviistosta
- Keskity käyttämään vatsalihaksia, palauttaessa hidas jarruttava liike
- 3 x 12-15/ puoli



9. Pystypunnerrus

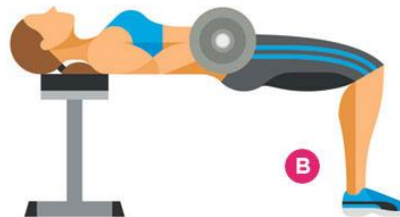


-Käsipainoilla 3 x 10-12

- nosta kädet ylös asti suoraksi, siten että painot osuvat toisiinsa ja peukalot osoittaa taaksepäin yläasennossa

10. Lantionnosto lisäpaino lantion päällä

- penkki lapaluiden tasolla
- nosta hyvällä alaselän hallinnalla, tee työtä pakaroilla
- selkä ei saa paeta notkolle
- pidä yläasento 2 sek. ja laske hitaasti alas
- 3 x 12



11. Vuorikiipeilijä kuntopallon tai ison jumppapallon päällä

- Tee vuorotellen rauhalliseen tahtiin polvennostoja
- pidä selän asento muuttumattomana
- muista hyvä lapatuki, lavat ei saa törröttää
- 3 x 30 sek

