

Valmiita treenejä!

Treeni 1

LÄMMITTELY

Liikkeet:

Patteri 1: 45 sek työtä, 15 sek palautus, 3 kierrosta

- Askelkyykky kävely/painojen kanssa kävely
- punnerrus
- Etuheilautus
- Vatsarutistus

Patteri 2: 45 sek työtä, 15 sek palautus, 3 kierrosta

- Lankkukävely sivuttain/perus lankku
- sumokyykky + pystysoutu
- selkä liike
- rinnalleveto + pystypunnerrus

Patteri 3: 30sek työtä, 10sek tauko x4

- x-hyppy
- juoksu

LOPPU VENYTTELYT

Treeni 2

patteri tehdään 2 kertaa läpi, liikettä tehdään kerrallaan 50sek

Patteri 1

- Kyykky+ylöstyöntö
- Maastaveto
- Kulmasoutu yhdellä kädellä
- Jalkojen heitot

Patteri 2

- Askelkyykky+kierto
- Yhden käden swingi
- Pystypunnerrus yhdellä kädellä
- Russian twist

Patteri3

- Kyykkyhyppyjä 20sek + juoksu 20sek

Treeni 3

Liikettä tehdään 45 sek, tauko 15 sek ja seuraavaan liikkeeseen

1. patteri
 - farmari kävely
 - etuheilautus hypyllä
 - punnerrus kuulaa vasten
 - pikku kissa kävely sivuttain/tai paikallaan

2. patteri
 - tasajalkaloikat etenevästi
 - Lantionnosto
 - selkäkeinu/selkä liike
 - tuulimylly

3. patteri

Burbee 20sek + juoksu 20sek

Treeni 4

Liikettä tehdään 45 sek, tauko 15 sek ja seuraavaan liikkeeseen, 2 kierrosta

1. patteri
 - sivukyykky
 - etuheilautus hypyllä
 - punnerrus kuulaa vasten
 - pikku kissa kävely sivuttain/tai paikallaan

2. patteri
 - tasajalkaloikat etenevästi → 6 loikkaa jonka jälkeen takaisin lähtöpisteeseen
 - Lantionnosto
 - selkäkeinu/selkä liike
 - tuulimylly

Liikettä tehdään 30 sek, 5 sek tauko (siirtyminen toiseen liikkeeseen) 3 kierrosta

3. patteri
 - burbee
 - vuorikiipeilijä
 - sivulaukka

Treeni 5

Tee yhtä liikettä 40 sek ja vaihda seuraavaan, tee patteri 2 kertaa läpi, pidä taukoa kierrosten välissä

1. Patteri

- Sivukyykky
- Kulmasoutu
- Kulmasoutu
- Penkillä hyppely
- Punnerrus penkkiä vasten

1. Patteri

- Kyykky + pystysoutu
- Ojentaja dippi
- Penkille askellus + askelkyykky
- Rinnallaveto + työntö
- Rinnalleveto + työntö

Loppuun vatsat 40sek ja 2 kierrosta

- Vuorikiipeilijä
- Russian twist
- jalkojen nostot seltään