SPORTTI HAASTE

VIIKKO 1: KYYKKY

- TIUKKA KESKIVARTALO
- OTA HAPPEA
- LANTIOTA TAAKSE
- TYÖNNÄ POLVIA ULOS
- POLVET JA VARPAAT SAMAAN SUUNTAAN

MAANANTAI	10 KYYKKYÄ
TIISTAI	12 KYYKKYÄ
KESKIVIIKKO	15 KYYKKYÄ
TORSTAI	18 KYYKKYÄ
PERJANTAI	20 KYYKKYÄ

PSL
PÖHJOIS-SAVON LIIKUNTA

AIKUINEN JA LAPSI LIIKKUU!

YHT. 75 krt!

SPORTTI HAASTE

VIIKKO 1: TUOLILTANOUSU

- TIUKKA KESKIVARTALO
- OTA HAPPEA
- NOUSE TUOLILTA YLÖS
- PIDÄ POLVET JA VARPAAT SAMAAN SUUNTAAN

MAANANTAI	10 NOUSUA
TIISTAI	12 NOUSUA
KESKIVIIKKO	15 NOUSUA
TORSTAI	18 NOUSUA
PERJANTAI	20 NOUSUA

PSL
PÖHJOIS-SAVON LIIKUNTA

AIKUINEN JA LAPSI LIIKKUU!

YHT. 75 krt!

SPORTTI HAASTE

VIIKKO 1: JALKOJEN OJENNUS TUOLILLA

-TIUKKA KESKIVARTALO
-OTA HAPPEA
-NOSTA JALAT SUORAKSI

LEIKKIVINKKI:
HARAKKA-LEIKKI

MAANANTAI	10 OJENNUSTA
TIISTAI	12 OJENNUSTA
KESKIVIIKKO	15 OJENNUSTA
TORSTAI	18 OJENNUSTA
PERJANTAI	20 OJENNUSTA

PSL
PÖHJOIS-SAVON LIIKUNTA

AIKUINEN JA LAPSI LIIKKUU!

YHT. 75 krt!

SPORTTI HAASTE

VIIKKO 2: LANKKU

- KYYNÄRPÄÄ JA HARTIAT SAMASSA LINJASSA
- MUISTA HENGITTÄÄ!
- POLVET MAAHAN TARVITTAESSA

MAANANTAI	20 sekuntia
TIISTAI	30 sekuntia
KESKIVIIKKO	40 sekuntia
TORSTAI	50 sekuntia
PERJANTAI	60 sekuntia
	YHT. 3 min 20 sek.

PSL
POHJOIS-SAVON LIIKUNTA

AIKUINEN JA LAPSI LIIKKUU!

SPORTTI HAASTE

VIIKKO 2: ISTUMAANNOUSU

-MENE SELÄLLEEN
-LAITA KÄDET NISKAN/RINNAN PÄÄLLE.
NOUSE ISTUMA-ASENTOON.
LEIKKIVINKKI:
HYVÄÄ HUOMENTA-LEIKKI

MAANANTAI	20 kertaa
TIISTAI	30 kertaa
KESKIVIIKKO	20 + 20 kertaa pieni tauko välissä
TORSTAI	25 + 25 kertaa pieni tauko välissä
PERJANTAI	30 + 30 kertaa pieni tauko välissä

PSL POHJOIS-SAVON LIIKUNTA

AIKUINEN JA LAPSI LIIKKUU!

YHT. 200 krt!

SPORTTI HAASTE

VIIKKO 2: POLKUPYÖRÄILY

- MAKAA SELÄLLÄÄN
- NOSTA JALAT YLÖS
- PYÖRITÄ JALKOJA ILMASSA
- LASKE RAAJAT ALAS

MAANANTAI	20 sekuntia
TIISTAI	30 sekuntia
KESKIVIIKKO	40 sekuntia
TORSTAI	50 sekuntia
PERJANTAI	60 sekuntia
	YHT. 3 min 20 sek.

PSL POHJOIS-SAVON LIIKUNTA

AIKUINEN JA LAPSI LIIKKUU!

SPORTTI HAASTE

VIIKKO 3: BURBEE

- MAHALLEEN
- YLÖS
- HYPPY JA TAPUTUS
- UUDELLEEN!

MAANANTAI	10 TOISTOA
TIISTAI	12 TOISTOA
KESKIVIIKKO	15 TOISTOA
TORSTAI	18 TOISTOA
PERJANTAI	20 TOISTOA

PSL POHJOIS-SAVON LIIKUNTA

AIKUINEN JA LAPSI LIIKKUU!

YHT. 75 krt!

SPORTTI HAASTE

VIIKKO 3: HAARAHYPPY

-JALAT YHTEEN + KÄDET VARTALOSSA KIINNI
-JALAT JA KÄDET AUKI

MAANANTAI	15 hyppyä
TIISTAI	20 hyppyä
KESKIVIIKKO	30 hyppyä
TORSTAI	45 hyppyä
PERJANTAI	50 hyppyä

PSL POHJOIS-SAVON LIIKUNTA

AIKUINEN JA LAPSI LIIKKUU!

YHT. 160 krt!

SPORTTI HAASTE

VIIKKO 3: TRUSTER

- KYYKKY
- KUN NOUSET YLÖS, NOSTA SAMALLA KÄDET YLÖS!

LEIKKIVINKKI:
KEHORAKETTI

MAANANTAI	20 kertaa
TIISTAI	30 kertaa
KESKIVIIKKO	20 + 20 kertaa pieni tauko välissä
TORSTAI	25 + 25 kertaa pieni tauko välissä
PERJANTAI	30 + 30 kertaa pieni tauko välissä

PSL
POHJOIS-SAVON LIIKUNTA

AIKUINEN JA LAPSI LIIKKUU!

YHT. 200 krt!

SPORTTI HAASTE

VIIKKO4: PUNNERRUS

-PUNNERRUS PUUTA/SEINÄÄ VASTEN
-PUNNERRUS LATTIAA/MAATA VASTEN
LEIKKIVINKKI:
TUNNELI KEHOSTA:

MAANANTAI	20 kertaa
TIISTAI	30 kertaa
KESKIVIIKKO	20 + 20 kertaa pieni tauko välissä
TORSTAI	25 + 25 kertaa pieni tauko välissä
PERJANTAI	30 + 30 kertaa pieni tauko välissä

PSL POHJOIS-SAVON LIIKUNTA

AIKUINEN JA LAPSI LIIKKUU!

YHT. 200 krt!

SPORTTI HAASTE

VIIKKO4: ROIKKUMINEN

-OTA HYVÄ OTE TANGOSTA TAI KIIPEILYTELINEESTÄ
-NOSTA JALAT ILMAAN, PYSY ASENNOSSA NIIN KAUAN KUN JAKSAT

MAANANTAI	0-60 sekuntia
TIISTAI	0-60 sekuntia
KESKIVIIKKO	0-60 sekuntia
TORSTAI	0-60 sekuntia
PERJANTAI	0-60 sekuntia

PSL POHJOIS-SAVON LIIKUNTA

AIKUINEN JA LAPSI LIIKKUU!

YHT. 200 krt!

SPORTTI HAASTE

VIIKKO 4: VARJONYRKKEILY

- LAITA TOINEN JALKA ETEEN
- NOSTA SUOJAUS
- NYRKKEILE SUORIA ISKUJA ETEEN
- MUISTA TURVALLISUUS

MAANANTAI	30 sekuntia
TIISTAI	45 sekuntia
KESKIVIIKKO	60 sekuntia
TORSTAI	45 + 45 sekuntia pieni tauko välissä
PERJANTAI	60 + 60 sekuntia pieni tauko välissä

PSL POHJOIS-SAVON LIIKUNTA

AIKUINEN JA LAPSI LIIKKUU!

YHT. 5 min 45 s

SPORTTI HAASTE

VIIKKO 5
VAUHTI-VARTTI

1 PARKOUR-HIPPA

2 PARINRYÖSTÖ-HIPPA

3 RIVI, JONO, PIIRI

MAANANTAI	15 MIN
TIISTAI	15 MIN
KESKIVIIKKO	15 MIN
TORSTAI	15 MIN
PERJANTAI	15 MIN
	YHT. 1h 15 min!

PSL POHJOIS-SAVON LIIKUNTA

AIKUINEN JA LAPSI LIIKKUU!

SPORTTI HAASTE

VIIKKO 5

VAUHTI-VARTTI

1. TULVA-LEIKKI

2. LIIKU JA KOSKETA

3. KETTU JA KANA

MAANANTAI	15 MIN
TIISTAI	15 MIN
KESKIVIIKKO	15 MIN
TORSTAI	15 MIN
PERJANTAI	15 MIN

PSL POHJOIS-SAVON LIIKUNTA

AIKUINEN JA LAPSI LIIKKUU!

YHT. 1h 15 min!

SPORTTI HAASTE

VIIKKO 5
VAUHTI-VARTTI

1. OTA KIINNI JA KUTITA!

2. RALLIAUTOT

MAANANTAI	15 MIN
TIISTAI	15 MIN
KESKIVIIKKO	15 MIN
TORSTAI	15 MIN
PERJANTAI	15 MIN
	YHT. 1h 15 min

PSL POHJOIS-SAVON LIIKUNTA

AIKUINEN JA LAPSI LIIKKUU!