

LÄMMITTELYLIIKKEET / hölkkää 5-15 min kevyesti ja sen jälkeen nämä:

- n 10 metrin matka edestakaisin:
- juoksukoulun nilkkarullaukset (kanta-päkiä + päkiä-kanta)
- askelkyykky kävely vartalon kierrolla ja ylös kurotuksella
- vaakakallistus kävely: polvi eteen ylös → taakse vaakaan → askel eteen ja sama toisella
- aitakävelyt
- luisteluhyyt hitaasti pysähtyen
- sivuttain juoksua (jalat edessä ristiin takana ristiin)
- polvennostajuoksu
- kantapäät pakaraan
- jännehyyjä

VENYTTELE (+ oman tuntemuksen mukaan):

- pohkeet
- takareidet
- etureidet
- lonkan koukistajat
- alaselkä
- rintalihakset ja etuolkapäät: käsien pyörytykset eri suuntiin, muista rentous ja liikelaajuus

1.KUNTOPIIRI → kolme kierrosta

- Lämmittely + aktiivinen venyttely.
- Palautukset sarjojen ja liikkeiden välillä 1,5 min.

1. Askelkyykky	5+5
2. Punnerrus	10
3. Moottorisaha (molemmat kädet)	10+10
4. Ojentajat niskan takaa	10
5. Kiertovatsa istuen	20
6. T (molemmille kyljille)	10 (per puoli)
7. Körpperi	1 min
8. 3 x polvet rintaan hyppy + 10 m spurtti	3 krt

2.KUNTOPIIRI → kolme kierrosta

- Lämmittely + aktiivinen venyttely.
- Palautukset sarjojen ja liikkeiden välillä 1,5 min.

1. kyykky (takakyykky)	10
2. askel kyykky taakse	10
3. punnerrus	10
4. istumaan nousu	10
5. selkälihakset (ristikkäinen käsi ja jalka ilmaan)	10
6. yleisliike (etunoja-kyykkyy-hyppy ylös)	10
7. saksihyppely	10
8. jännehyyjä	10

3.KUNTOPIIRI → neljä kierrosta

- Lämmittely + aktiivinen venyttely.
- Palautukset sarjojen ja liikkeiden välillä 1,5 min.

1. polvet rintaan hyppy	10
2. askel kyykky sivulle	10
3. punnerrus	10
4. istumaan nousu kierteen	10
5. selkälihakset (X-nosto)	10
6. yleisliike (etunoja-kyykkyy-hyppy ylös)	10
7. saksihyppely	10
8. hyppy syvästä kyykystä kädet niskan takana	10

OMATOIMIHARJOITTELUN KALENTERI

VIKKO	MA	TI	KE	TO	PE	LA+SU
26	Kuntopiiri 1	omatoimi biitsi	Kuntopiiri 2	omatoimi biitsi	Kuntopiiri 3	
27		Kuntopiiri 1 omatoimi biitsi		Kuntopiiri 3 omatoimi biitsi		
28	Kuntopiiri 2	omatoimi biitsi	Kuntopiiri 1	omatoimi biitsi	Kuntopiiri 2	
29		Biitsi + Kuntopiiri 3		Biitsi + Kuntopiiri 1		
30	Kuntopiiri 1	Biitsi + loikat/hyppelyt	Kuntopiiri 3	Biitsi + loikat/hyppelyt		
31		Biitsi + Kuntopiiri 2		Biitsi + Kuntopiiri 3		
32	Kuntopiiri 1		Kuntopiiri 2		Kuntopiiri 3	
33	Salitreeneit alkaa					