

VIKKO	MA	TI	KE	TO	PE	LA+SU
23.6.-29.6.	kuntopiiri 1	kuntopiiri 2	omatoimibiitsi	omatoimibiitsi+ kuntopiiri 3		
30.6.-6.7.	lenkki + kuntopiiri 1		omatoimibiitsi+ kuntopiiri 2	omatoimibiitsi	kuntopiiri 3	
7.7.-13.7.	lenkki + kuntopiiri 1		omatoimibiitsi+ kuntopiiri 2	omatoimibiitsi+ kuntopiiri2		
14.7.-20.7.	klo 14 / Kauppi lenkki+loikat	kuntopiiri 1	klo 17 /Kauksu ulkotreenit	klo 17 /Kauksu ulkotreenit		
21.7.-27.7.	klo 17 / Linnainmaa Salitreenit		klo 17 /Kauksu ulkotreenit	klo 17 /Kauksu ulkotreenit + kuntopiiri 1	kuntopiiri 2	
28.7.-3.8.	klo 17 / Linnainmaa Salitreenit		klo 17 /Kauksu ulkotreenit + kuntopiiri 3	klo 17 /Kauksu ulkotreenit		
4.8.-10.8.	klo 17 / Linnainmaa Salitreenit		klo 17 /Kauksu ulkotreenit + kuntopiiri 2	klo 17 /Kauksu ulkotreenit	kuntopiiri 3	
11.8.-17.8.	SYYSKAUDEN SALIVUOROT ALKAA Ti + to Kauksu klo 17-19, pe Linnainmaa klo 18-20					
	Ti + to salitreenit + 18:30-19 kuntopiiri / lihashuolto pe 18-18:30 lämmittelylenkki					

LÄMMITTELYT: hölkkää 5-15 min kevyesti ja sen jälkeen nämä:

n 10 metriä 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
- luisteluhypyt hitaasti pysähtyen
- sivuttain juoksua (jalat edessä ristiin takana ristiin)
- polvennostajuoksu - kantapäät pakaraan - jännehyppyjä

VENYTTELYT: muista rentous ja liikelaajuus

- pohkeet - takareidet - etureidet - lonkan koukistajat - alaselkä
- rintalihakset ja etuolkapäät: käsien pyöritykset eri suuntiin

KUNTOPIIRI 1

Pidä liikkeiden välissä lyhyt tauko; sarjan jälkeen vähintään 2 min tauko.

Tee sarja 3 kertaa

1. Askelkyykky 10+10
2. Punnerrus 10
3. Moottorisaha (molemmat kädet, juomapullo kädessä) 10+10
4. Ojentajat niskan takaa (juomapullo kädessä) 10
5. Kiertovatsa istuen kantapäät irti lattiasta 20 (10+10)
6. T 10 (per puoli)
7. selkälihakset (ristikkäinen käsi ja jalka ilmaan) 20
8. yleisliike (etunoja-kyykkyn-hyppy ylös) 10

KUNTOPIIRI 2

Pidä liikkeiden välissä lyhyt tauko; sarjan jälkeen vähintään 2 min tauko.

Tee sarja 3 kertaa

1. kyykky (takakyykky) 10
2. askel kyykky taakse 10+10
3. punnerrus 10
4. istumaan nousu 20
5. lantion nostot 10
6. selkälihakset (X-nostot) 20
7. yleisliike (etunoja-kyykkyn-hyppy ylös) 10
8. jännehyppy 10

KUNTOPIIRI 3

Pidä liikkeiden välissä lyhyt tauko; sarjan jälkeen vähintään 2 min tauko.

Tee sarja 3 kertaa

1. askel kyykky 10+10
2. askel kyykky sivulle 10
3. istumaan nousu kiertäen 20 (10+10)
4. selkälihakset (X-nosto) 20
5. kyljen nostot 10+10
6. yleisliike (etunoja-kyykkyn-hyppy ylös) 10
7. jännehyppy 10
8. 3 x polvet rintaan hyppy + 10 m spurtti 3 krt