

## Telinevoimistelun kotitreeni TASO2

Teema: Rekki

Treenin toteutat parhaiten treenipuistossa (esim. Hiiposen urheilupuisto) tai leikkipuistossa missä on tanko.

### Lämmittely:

- juoksu tai pyöräily treenipuistoon/puistossa/kotona n.10min
- käsien pyörittelyt 15 suuntaansa
- punnerrukset 5rinta, 5ojentaja
- suorin käsin lankusta, kyynärpäille ja takaisin 10x
- burbee lankkuun 10x
- lankussa polvien vedot mahan alle 10 sekä kylkiin 10

### Rekki: (voit katsoa treeniliikkeet videolta)

- kieppi 5x
- lantio tankoon/voimakieppi 5x
- kiintopyöräys/selinheilautukset 5x
- kippiliuku 10x (pyri ojentamaan kainalolinja ja viemään jalat mahdollisimman pitkälle niin, että lantio ojentuu)
- Varpaat tankoon pito yhteensä 30sekuntia (voit pitää molemmilla tai toisella jalalla tangosta kiinni)
- leuanveto 5
- leukaveto kippurasta 5
- leukakieppi 5
- nojapito yhteensä 30sekuntia (kaveri voi auttaa työntämällä jalkoja kevyesti tankoa kohti)
- Vatsajalannostot kerä tai suorinjaloin 10

Toista rekkiliikkeitä 2 kierrosta.

**Loppuun** käsien ravistelut sekä venytykset olkapäille, hauiksille, ojentajille, hartioille ja yläselälle

Jos kotoa löytyy leuanveto tanko, voit tehdä kotona liikkeitä:

Varpaat tankoon pito, leuanveto, leukaveto kippurassa, vatsajalannostot

Vahvaa treeniä ☺

t. Heini