

Maaliskuu

Ahkeran kotitehtävät

Näitä harjoitteita voit tehdä omatoimisesti kuukauden aikana. Merkitse ylös aina kun olet suorittanut liikkeen näin sinulle kertyy harjoituspäiväkirjaa ja samalla näet miten paljon olet liikkunut kuukauden aikana perusjuttujen lisäksi

Aina kun olet tehnyt ruudun tehtävät - merkitse viiva

Kokeile uutta lajia tai liikuntahaastetta

Tasapainohypyistä kyykkyy 3 x 10

Portaiden valloitus

Hyppää kevyesti ilmaan, laskeudu hallitusti syväkyykkyy, nouse ylös

Juokse portaat ylös 8 kertaa niin nopeasti kuin pystyt, tule kävellen alas

Nimeä 5 lempiurheilijaasi

Seinäkyökkyaaste

Salmiakki istumaannousut 3 x 15

Istu seinää vasten jalat 90 asteen kulmassa. Kokeile kaverin tai perheen kanssa kuka pysyy pisimpään?

Pidä jalkapohjat vastakkain

Punnerrus + tähtisivulankku 3 x 10 (5+5)

Suunnittele 5 liikkeen Kehonpainotreeni

Jooga-asennot

Molemmat voi tehdä polvet maassa

Kirjoita liikkeet ylös



Pidä asento 30 sekuntia / puoli. Keksi 3 liikettä lisäksi

