



Koko seuran sali + pelit

Kuntopiiri 1

- Lämmittely ulkona (esim. hölkkä + koordinaatit ja aktivoinnit) 10-15'

30' kuntopiiriosio

Lämmittelyliikkeet salissa (3 kierrosta tauotta / 1' tauko) 5' taukoineen

1. 5 x yleisliike
2. 5 x punnerrukset
3. 5 x vatsat
4. 5 x kyykyt

Harjoitus

25' taukoineen

Kaava

- 45'' työ, 15'' tauko // liikkeestä seuraavaan siirtyessä palautus 1'
- Joko yksi liike kerrallaan (x4) tai kiertävä kuntopiiri, kuitenkin siten että ennen 1' sarjapalautusta on kulunut 4min

1. 4 x Kompassikyykyt – nousu päkiälle (polvessa 90 asteen kulma ja nilkka esijännitettynä)
2. 4 x Lankku / lankusta polven tuonti vuorotellen kohti ojentajaa (haastavampi)
3. 4 x Yhden tai kahden jalan hiptrust (ylös terävästi - alas jarruttaen)
4. 4 x mittarimato

Keskivartalo (45'' työ / 15'' tauko)

30' taukoineen

1. Vatsalinkku (vastakkainen käsi ja jalka yhteen)
2. Ilmapyörä (puolelta toiselle jalkoja pyörittäen)
3. Vatsarutistukset
4. Supermiesliike (selät)



Kuntopiiri 2

- Lämmittely ulkona (esim. hölkkä ulkona + koordinaatit ja aktivoinnit) 10-15'

30' kuntopiiriosio

Lämmittelyliikkeet salissa (3 kierrosta tauotta/ 1' tauko) 5' taukoineen

- 1) 5 x yleisliike
- 2) 5 x punnerrukset
- 3) 5 x vatsat
- 4) 5 x kyykyt

Harjoitus 25' taukoineen

Kaava

- Liikesarjoittain A + B liike, 30" kuntopiiriliike + 30" staattinen liike x 4 sarjaa (4min)
- 4min jälkeen 1min palautus -> seuraava liikesarja

1. Etunojasaksi (A) + lankku toinen jalka ylhäällä (jalkaa vuorotellen) (B)
2. Kyykyhyppy (A) + kylkilankku / 2x kylki (B)
3. Luisteluhypyt (A) + takalankku kyynärpäihin nojaten (B)
4. Yleisliike (A) + lankku punnerrusasennossa (B)

Keskivartalo (45" työ / 15" tauko) 30' taukoineen

1. Kulmamelonta (istuma-asento, kantapäät ilmassa, ylävartalo taaksepäin taivutettuna "melotaan")
2. Kylkilinkkari
3. Alavatsat (selinmakuulla jalkojen nosto suorana ylös)
4. Selkäliike (ristikkäinen jalka ja käsi koskettaa takana yhteen)



Kuntopiiri 3

- Lämmittely ulkona (esim. hölkkä ulkona + koordinaatit ja aktivoinnit) 10-15'

30' kuntopiiriosio

Lämmittelyliikkeet salissa (3 kierrosta tauotta/ 1' tauko) 5' taukoineen

1. 5 x yleisliike
2. 5 x punnerrukset
3. 5 x vatsat
4. 5 x kyykyt

Harjoitus

25' taukoineen

Kaava

- 40" työ, 20" tauko x 4 sarjaa // liikkeestä seuraavaan siirtyessä 1' tauko
- Joko kiertävänä kuntopiirinä tai liike kerrallaan (x4), siten että ennen 1' sarjapalautusta on kulunut 4min

1. Borzov -kävely (hyvä pito keskivartalossa, kädet lanteilla)
2. Kylkipito juoksunomaisesti (ylempi käsi ja jalka tekee juoksunomaista liikettä) **x2/kylki**
3. Boksinousut (askel boksin päälle ylös - polvennosto - alas ja jalanvaihto)
4. Pohjenousut boksilta (jarruttaen alas - terävästi ylös)

Keskivartalobonus (45" työ / 15" tauko) x1

30' taukoineen

1. Heiluva lankku (lantion heilutus puolelta toiselle)
2. Tuulilasinpyyhkijät (selinmakuulla - kädet ja jalat eri puolille)
3. Vatsalinkkari
4. Selkäliike jousimaisesti (kädet ja jalat yhdenaikaisesti ylös, ylhäällä 1-2s pito)



Kuntosaliesimerkki 1

- Alkulämmittely ulkona (esim. Hölkkä ulkona + koordinaatiot ja aktivoinnit) tai sisällä juoksumatto/ kuntopyörä **10-15'**

Perusvoima

Kiinnitä liikkeissä huomiota polven ja jalkaterän linjaukseen sekä keskivartalon aktivointiin. Kyykyissä ja nostoissa pidä keskivartalo tiukkana – työ tehdään jaloilla eikä selällä.

Levyjumppa (x10 /liike, 2,5-5kg levy)

10-15' taukoineen

Askelkyyky + ylävartalon kierto (eteen ja taaksepäin), kurkiliike, 180 asteen nosto ([mallisuorite](#), kohdasta 00.10 alkaen), tuulilasinyyhkijät

Aktivoinnit (x8+8)

Lantion nosto yhdellä jalalla, kylkinosto käden avauksella, pudotushyppy boksilta

Harjoitus

60' taukoineen

- Liikepareittain A+B, sarjojen välissä palautus 2min. Painot tottuneelle siten että jaksaisit korkeintaan 3-5 toistoa enemmän, jos liike ei ole tuttu niin aloita kevyillä painoilla!
- 1) Liikepari
 - a) Askel eteen ja ponkaisu takaisin yhden jalan varaan **3 x 6+6**
 - b) Punnerrus, toinen jalka ilmassa **3 x 6**
 - 2) Liikepari
 - a) Kyyky (hitaasti alas - terävästi ylös, rytmi: 4s alas – 1s ylös) **3 x 8-10**
 - b) Luisteluloikka polvelta sivulle + pysäytys yhden jalan varaan **3 x 4**
 - 3) Liikepari
 - a) Maastaveto **3 x 8-10**
 - b) Linkkari levyllä **3 x 8**
 - 4) Liikepari
 - a) Takareisirullaukset pallolla **3 x 8-10**
 - b) Pohjenousut korokkeelta tai pohjeprässi **3 x 10+10**



Kuntosaliesimerkki 2

- Alkulämmittely (esim. Hölkkä + koordinaatiot) tai juoksumatto/ kuntopyörä **10-15'**

Kontrastivoima

Kiinnitä liikkeissä huomiota polven ja jalkaterän linjaukseen sekä keskivartalon aktivointiin. Kyykyissä ja nostoissa pidä keskivartalo tiukkana – työ tehdään jaloilla eikä selällä.

Levyjumppa (x10 /liike, 2,5-5kg levy) 10-15'

Askelkyykky + ylävartalon kierto (eteen ja taaksepäin), kurkiliike, 180 asteen nosto
([mallisuorite](#), kohdasta 00.10 alkaen), tuulilasinpyyhkijät

Aktivoinnit (x8+8)

Lantion nosto yhdellä jalalla, kylkinosto käden avauksella, pudotushyppy boksilta

Harjoitus

Liikepareittain A+B, jossa liike B tulee heti liikkeen A perään. B liike tehdään terävästi. Sarjojen välissä palautus väh. 2min. Paino tottuneelle salikävijälle niin että jaksaisit 3-5 toistoa enemmän, jos liikkeet ei ole entuudestaan tuttuja niin aloita kevyistä painoista.

- 1) Liikepari
 - a) Lähtökyykky levyn kierrolla askeltavan jalan suuntaan - boksen päälle **3 x 5+5**
 - b) Tuulilasinpyyhkijät levyllä **3 x 8-10**
- 2) Liikepari
 - a) Kyykky (jatkovana liikkeenä ja terävästi ylös, hyvä pito keskiv.) **3-4 x 5**
 - b) Yhden jalan hyppy boksille **3-4 x 3+3**
- 3) Liikepari
 - a) Yhden jalan maastaveto kahvakuulalla **3 x 6+6**
 - b) Pudotushyppy boksilta tai tasamaalla **3 x 6**
- 4) Liikepari
 - a) Pohjenousut korokkeelta tai pohjeprässi **3 x 6-8**
 - b) Päkiähyppely **3 x 5-6**