



Voima ja nostotekniikat

- Alkulämmittely (esim. kuntopyörä, juoksumatto, juoksuverkka ulkona) **5-10'**

Lämmittely ja aktivoinnit

Levyjumppa (x 8 / liike, 2,5-5kg levy) **10-15'**

Askelkyykky (eteen ja taaksepäin) + ylävartalon kierto, luistelukyykky, 180 asteen nosto, tuulilasinpyyhkijät

Aktivoinnit (x8+8)

Lantion nosto yhdellä jalalla, kylkinosto käden avauksella, vatsat kiertäen

Kontrastivoima

Sarjan välissä palautus 2min tai niin että toinen parista on tehnyt liikkeen. Liikeparit A ja B, liikkeissä 2, 3 ja 4 tehdään yhteen putkeen. Liikeparin jälkeen palautus.

- 1) Lähtökyykky boksille -> ylävartalon kierto **2-3 x 8+8****
- 2) Liikepari 1**
 - a) Maastaveto **2-3 x 10****
 - b) Sotilaspenkki jalkojen laskulla **2-3 x 8****
- 3) Liikepari 2**
 - a) Kyykky -> tahti: 3s alas ja 1s ylös **2-3 x 10****
 - b) Hyppy istualtaan boksille **2-3 x 3-5****
- 4) Liikepari 3**
 - a) Pohjenousut korokkeelta -> esim kahvakuula käsiin **2-3 x 15****
 - b) Päkiähyppelyt **2-3 x 5****
- 5) Hiptrust eli lantionnosto **2-3 x 10****