

Oheisharjoittelu ohjelmarunko

Keskiviikko ilta klo 17.30-19

TEEMA JA TAVOITTEET:

Hyvä alkulämmittely, lihaskunto, liikkuvuus, kehonhallinta, nostotekniikat

SIJAINTI:

Lamminrahkan koulu, yläkerran jumppasali

Toteutustapa:

Alkuverkat ulkona klo 17.30 alkaen, jonka jälkeen siirtyminen sisätiloihin pääovesta E1 (valtatie 12 puoleinen julkisivu) → ulkokengät tuulikaappiin → pääaulasta vasemmalle portaat ylös jumppasaliin

Lämmittely 20min 20'

10-15min rauhallista juoksua/ lämmittelyä, loppuun lyhyt juoksutekniikka-osuus esim. 2 x 5 liikkeen sarja.

1. Päkiähyppely
2. Polvennosto eteen-sivulle "Can Can"
3. Kuopaisuhyppely
4. Pakarajuoksu
5. Saksijuoksu

Esimerkki 1

Lihaskunto 35min 65'

Lämmittelyliikkeet, 5 toistoa/ liike x 3 sarjaa

1. Kyykky
2. Punnerrukset
3. Vatsat
4. Burpee

Pääosio, 40-45sek työ/ 15sek pal. / 1min sarjapal. - 2-3 sarjaa (lisäpainot: kevyt + painavampi)

1. Painon siirto käsistä nilkoille → nilkoilta käsiin
2. Punnerrus → painon kierto ylös kohti kattoa, vuorotellen
3. Selkäliike, jalat ja kädet ilmaan paino käsissä → painon kierto niskan takaa ympäri → laske alas
4. Boksille nousu askelkyykystä → painon nosto ylös
5. Vatsakierto painon kanssa
6. Lantionnostot → paino lantiolla (1-jalan tai 2-jalan)

Esimerkki 2

Bodypump (välineet; tanko, lisäpainot, steppilauta ja jumppamatto)

45min

65'

Lämmittely: [komplexfemman](#) 3-4 x 5 toistoa (kevyemmät painot/ tanko)

1. Pystysoutu tangolla
2. Tempausliike
3. Pystypunnerrus niskan takaa
4. Good morning – hyvää huomenta
5. Kulmasoutu

Pääosio: 3kpl 3x3 liikkeen patteria, 1 liike kestää 1min eli yksi ”patteri” 9min → 1-2min tauko

1.patteri

1. Askelkyökky
2. Penkkipunnerrus
3. Vatsaliike painolla → painon työntö ylös

2.patteri

1. Maastaveto
2. Tangon/painon vienti niskan taakse (ojentajat)
3. Tuulimylly (kyljet-vatsat)

3.patteri

1. Penkille nousu (ja jalan työntö seinään)
2. Pystysoutu
3. Hooveri