

Motivaatioryhmien kotitreeni 2

Lämmittely

12 min, toista liikkeitä niin monta kertaa kuin jaksat ja ehdit. Koita pitää tasainen tahti, ettei tulisi taukoja. Vauhdin ei kuitenkaan tarvitse olla kovin kova!

- hiihtohyppy x 10
- kyykky x 10
- karhujuoksu asennossa venytys vastakkaisella kädellä vastakkaiseen jalkaan x 10 (eli x 5/ puoli)
- yhdellä jalalla sivulta sivulle hyppy x 10 ja toinen jalka x 10
- istumasta korkealle rapuasentoon nousu x 10
- burpee x 5
- kierto x 10 (eli x 5/ puoli), seiso jalat lantionleveydellä, kurota käsi lattiaan vastakkaisen jalan varpasiin

Treeni

Käsinseisontaa:

- Makaa mahallaan pitkänä ja tiukkana käsinseisonta asennossa 2 x 30 s
- Täysistunnassa selkä suorana, työnnä kädet kohti kattoa 2 x 30 s
- Kenokässäri seinää vasten 2 x 30 s
- Polvilta puolikässäriin x 10–15
- Kippurakässäri 2 x 10–30 s
- Taikkokässäri 2 x 10–30 s
- Taikkokässärissä jalan ojennus kohti kattoa 2 x 10 (eli x 5 /jalka)
- Polvilta/kyykystä työntö kohti kässäriä keräasennossa x 10-20
- Potkut kässäriin x 20 (eli x 10/ jalka)

Voima

Voimaa kannattaa tehdä ainakin kaksi kierrosta, mutta jos koet olosi oikein energiseksi ja vahvaksi, voi tehdä sitä aina kuuteen kierrokseen asti.

- Vatsarutistukset x 10
- Vatsarutistukset sivulle x 20 (eli x 10/ puoli)
- Punnerrukset x 10
- Kyykkyjännehypyt x 10
- Kyykkykerähyppy x 10
- Lentokone selät 30 s
- Kerälinkkarit x 10

Venyttelyt

- Simpukat x 20 jalat yhdessä ja x 20 jalat auki
- Eteentaivutuksessa pito 30 s
- Pannukakkuvenytys 30 s
- Kylkivenytys 30 s/puoli
- Pyyhkeellä/paidalla/kepillä/yms hartiakäännöt päinmakuulla ja täysistunnassa x 10
- Aitajuoksuasennossa etureisi venytys 30 s /jalka
- Sammakkovenytys 1 min
- Pohkeet pyramidivenytyksessä 30 s