

## Motivaatioryhmien kotitreeni 3

### Lämmittely

Tee jokaista liikettä 30 sekuntia, liikkeiden välissä mahdollisimman lyhyt tauko.

1. paikallaan juoksua
2. paikallaan polvennostajuoksua
3. paikallaan pakarajuoksua
4. paikallaan käsien pyörittelyä
5. sama toiseen suuntaan
6. kierrot
7. eteentaivutuksessa kyykkäykset
8. kyykyssä päkiälle nousut
9. toispolvisuunnasta yhden jalan hypyt
10. sama toinen puoli
11. lankkupidossa kierrot
12. aallot
13. toiseen suuntaan
14. taskuravut
15. kissa-lehmät
16. ranteiden pyörytykset
17. jalanheitot kyynärnojassa
18. sama toisella jalalla
19. selinmakuulla saksaa-saksaa-avaa
20. hartiakäännöt

### Treeni

Nojisuttuja:

- Holopainen-pito esim. kahden jakkaran välissä 30 s/ suunta
- Kippi harjoitteet pienelle korokkeelle x 10–15
- Taittopito jalat korokkeella 10 s x 6
- Oikonojassa nostot x 10 ja pito 3 x 10–20 s
- Punnerrusasennosta liu'utus puolikässäriin x 10
- Kenokässäri 30 s x 3
- Vatsallaan otsa maassa kepin/paidan yms. nosto x 20
- Kuppipito punnerrusasennossa 30 s x 3
- Selältä niskaseisontaan lantionojennukset x 10
- Kuppikeinut x 20

Lisäksi, jos sinulta löytyy kotoa tanko, missä roikkua:

- Leukapito vastaotteella 10 s x 2
- Leukapito myötäotteella 10 s x 2
- Suorassa asennossa roikkuminen myötäotteella 30 s
- Sama vastaotteella 30 s
- L-pito, varpaat vaakatasossa 10 s x 3
- Pito varpaat aisassa 10 s x 3
- Keräpito 10 s x 3

### Venyttelyt

- Simpukat jalat yhdessä x 20 ja jalat auki x 20
- Eteentaivutuksessa pito 30 s
- Aitajuoksuasennossa etureisi venytys 30 s /jalka
- Sammakkovenytys 1 min
- Lonkankoukistajavenytys 30 s / jalka
- Pohkeet pyramidivenytyksessä 30 s
- Rintalihas venytys 30 s /puoli