

Motivaatioryhmien kotitreeni 5

Lämmittely

Toista jokaista liikettä 20 sekuntia, tee kaksi kierrosta

- hiihtohyppy
- polvennostajuoksu
- slalomhyppy
- mittarimato
- rapukävely
- karhukävely jalan pyörytyksellä eteenpäin
- karkukävely taaksepäin
- aasinpotkut
- nojassa jalannostot vuorotellen molemmille jaloille
- kirppupito
- taskuravut
- kissa-lehmät

Treeni

Hyppyharjoitteita:

- Sohvan/penkin reunalta jännehypyt alas tarkkaan alastuloasentoon x 10 eteenpäin ja taaksepäin
- Hyppyaskel molemmille jaloille x 10
- Kolme tasahyppyä eteenpäin, viimeinen tarkkaan alastuloasentoon x 10
- Sohvalta potkaisu käsinseisontaan x 5 molemmille jaloille
- Polviseisonnassa tyynyn heitto x 10
- Seinän kosketus taaksepäin x 10
- Pienen esteen (esim. kirjapino tai tyyny) yli hyppy tasajalkaa x 10
- Pienen esteen yli hyppy yhdellä jalalla x 10/ jalka
- Sohvan reunalla hyppy tasajalkaa x 10

Voima

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

- Kiikkutuolikeinunta ilman käsiä ja pysäytyksellä x 10
- Kulmaistunta 15 s
- Vatsarutistukset sivulle x 10 /puoli
- Kuppiliuku ja kaaripito 3 s x 10
- Ylävartalon kuppipito 10 s
- Kerälinkkarit x 10
- Haarakulmapito 15 s
- Kulmapito 15 s
- Punnerrukset x 10
- Kyykkyjännehypyt x 10

Venyttelyt

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