

Motivaatioryhmien kotitreeni 4

Lämmittely

Vähintään 20 minuuttia pihapelejä tai -leikkejä perheen/sisarusten kanssa. Sadepäivänä voit laittaa vaikka musiikin soimaan ja jorata 20 minuuttia musiikin tahdissa!

Treeni

Haarisjuttuja

- Täysistunnassa jalkojen nosto yhtä aikaa x 15 ja molemmille jaloille erikseen x 15 / jalka
- Haaraistunnassa pepunnosto ylös käsien varaan, pysähdy yläasentoon hetkeksi x 15
- Täysistunnassa pepunnosto ylös käsien varaan, pysähdy yläasentoon hetkeksi x 15
- Kilpparipito 3 x 10 s
- Kulmapito 3 x 10 s
- Haarakulmapito 3 x 10 s
- Polvilta puolikässäriin x 10-15
- Punnerrusasennosta liu'utus puolikässäriin x 10-15
- Taittokäsinseisonnasta jalkojen nosto käsinseisontaan, tarvittaessa seinä tukena! x 5-8

Kärrynpyörää

Koeta saada jokaista suoritusta tehtyä 3-5 hyvää.

- Kärrynpyörä vasemmalla jalalla
- Kärrynpyörä oikealla jalalla
- Puomikärrynpyörä vasemmalla
- Puomikärrynpyörä oikealla
- Kärrynpyörä, jossa käytät ilmassa jalat yhdessä vasemmalla
- Ja sama oikealla
- Kärrynpyörä yhdellä kädellä
- Toinen puoli sama juttu
- HAASTE: Kärrynpyörä, josta laskeutuminen haarakulmapitoon

Venyttelyt

- Takareiden pumppaukset x 10 / jalka
- Etureisi venytys 30 s/ jalka
- Lonkankoukistajavenytys 30 s / jalka
- Pakaravenytys 30 s/ puoli
- Sammakkovenytys 1 min
- Pohkeet pyramidivenytyksessä 30 s
- Rintalihas venytys 30 s /puoli
- Ranteet