

Kehonpainokuntopiiri:

Lämmittely:

Tasavauhtinen juoksu ulkona 10min

Hyppynaruhyppy 5min

Keppijumppa ja dynaamiset 5sek venytykset 10min

Kuntopiiri: palautus liikkeen välillä 15sek / 2-3 kierrosta / kierrospalautus 2-3min

1. Yhden jalan kyykky (tarvittaessa takajalka penkillä) 12+12
2. Normaali kyykky 30
3. Hyppy polvet rintaan 15
4. Etunojapunnerrus 30
5. Leuanveto judogista 10
6. Vetokumiuchikomi migi+hidari vuorotellen 15+15
7. Etunojapunnerrus läpsyllä 10
8. Selkä: ylävartalon nosto päinmakuulla napa irti maasta 20
9. Selkä: jalkojen nosto päinmakuulla kädet lantion alla jalat suorina 20
10. Selkä: jalkojen ja jäsien vuoronostot päinmakuulla 20
11. Vatsa: Vatsapunnerrus kädet niskan takana 30
12. Vatsa: Selinmakuulla jalkojen kierrot jalat suorana laajassa kaaressa molempiin suuntiin 10+10
13. Hiihtohyppy 30
14. Etunojapunnerrus + jännehyppy 20

Loppujäähdyttely:

Tandokurenshu 5-10min musiikkia kuunnellen

Huolelliset venyttelyt 20min