

## KEHONPAINOKUNTOPIIRI ILMAN APUVÄLINEITÄ

Kehonpainokuntopiiri. Eirillisiä välineitä ei tarvita. Kierroksia 2-3. Palautus liikkeiden välillä liikkeestä toiseen siirtyminen. Alussa paikkojen avaukset, lyhyet venytykset ala- ja ylävartalon päälihaksille.

Loppujäähdyttelynä aktiivinen palautus, esimerkiksi kevyt hölkkä 10 minuuttia ja venyttelyt.

1. Syväkyykky ja ylhäällä varpaille nousu kädet lanteilla 20-30
2. Hyppynaruhyppy etuperin 1min
3. Hyppynaruhyppy takaperin 1min
4. Hyppynaruhyppy naru ristiin edessä 1min
5. Askelkyykky eteen- ja taakse oikealla jalalla vuorotellen. Voimakas ponnistus ylös ja pysäytys jalka ilmaan 90-asteen kulmaan. Väliin voi lisätä käynnin vaaka-asennossa vartalo ojennettuna mahdollisimman pitkäksi liikkeen haastavuuden lisäämiseksi. 10
6. Sama kuin edellä vasemmalla jalalla. 10
7. Askelkyykky sivulle oikealla jalalla, voimakas ponnistus ylös ja pysäytys polvi 90-asteen kulmaan. 10
8. Sama kuin edellä oikealla jalalla. 10
9. Pistoolikyykky oikealla jalalla tai liikkeen helpottamiseksi kyykky yhdellä jalalla takajalka penkillä. 8-12
10. Sama kuin edellä vasemmalla jalalla. 8-12
11. Polviltaan hyppy ylös ja räjähtävä jännehyyppy polvet rintaan 10
12. Punnerrus käsilläseisonnassa seinää vasten maksimitoistomäärä  
Helputukset: Käsilläseisonta asentoon jaloilla takaperin kiipeäminen seinää vasten ja alas edes takaisin tai käsilläseisonnasta ponnistukset seinää vasten ja takaisin
13. Hyppypunnerrus kädet yhteen edessä tai selän takana maksimitoistomäärä
14. Etunojapunnerrus 30
15. Lankkupidossa nousu kyynerpäiden varasta suorille käsille ja takaisin 1min
16. Sukelluspunnerrus etuperin 15
17. Sukelluspunnerrus takaperin 15
18. Linkkuveitset 20
19. Istumaannousu kyynerpäät niskan takana kiertäen 30
20. Etunojapunnerrus – Jännehyyppy 15