

LIHASKESTÄVYYSKUNTOPIIRI KEHONPAINOLLA

Suoritustempo tasainen paitsi kahdessa lihavoidulla tekstillä kirjoitetussa liikkeessä nopea jolloin syke nousee. Alussa lämmittelyt ja lyhyet venytykset sekä paikkojen avaukset. Lopussa aktiivinen palautus ja venyttelyt. Alkulämmittely voi olla myös esimerkiksi 10min hölkkä ulkona ja palautus myös palautteluhölkä ulkona ja venyttelyt. Voi tehdä treenin myös ulkona jos on sopiva paikka jossa esimerkiksi leuanvetotanko.

Työ 45 sek / palautus 15 sek / 3 kierrosta / kesto 60-70min.

Vastuksena oman kehon paino tai kahvakuula apuna

1. Syväkyykky – ylhäällä hyppy polvet rintaan
2. Leuanveto judogista tai leuanveto vastaotteella
3. Askelkyykky eteen vuorojaloin
4. Askelkyykky taakse vuorojaloin
5. Askelkyykky sivuille vuorotellen oikea- vasen
6. Vetokumiuchikomi migi ja hidari vuorotellen
7. Hyppypunnerrus ja kädet yhteen edessä tai selän takana
8. Etunojapunnerrus kapealla otteella kyynerpäät kylkiin – laadukkaat toistot
9. Roikkuminen judogista tai leuanveto myötäotteella
10. Vetokumiuchikomi migi+hidari vuorotellen sivuttaisliikkeeseen
11. Selkä: ylävartalon nosto päinmakuulta
12. Selkä: Päinmakuulla, kädet suoliluiden päällä, jalkojen nosto ylös nilkat ojennettuna
13. Vatsa: Linkkuveitset
14. Vatsa: Jalkojen kierrot selinmakuulta suorina laajassa kaaressa
15. Vetokumiuchikomi sivuttaisliikkeeseen migi+hidari vuorotellen
- 16. Jalanvaihtohyppy etunojassa (eli vuorojaloin toisen jalan käyttö käsien välissä edessä)**
- 17. Etunojapunnerrus – Jännehypy polvet rintaan tai Etunojapunnerrus ja leuanveto myötäotteella nopeasti vuorotellen**