

Voimakestävyys ja vetokumi/yksinharjoittelu

Päivitetty 18.3.

Lämmittely:

Omien tekniikoiden liikeradat vetokumiharjoitteluna huolellisesti 5-10 min.
Keppijumppana ylävartalon ja jalkojen avaukset, askelkykyt eri suuntiin 5-10 min.
Hyppynaruhyppy 5 min.

Ylävartalon voimakestävyyskuntopiiri:

Patteri 1: 3 kierrosta

1. Yhden jalan kyykky takajalka penkillä kahvakuulat/käsipainot kädessä 8-12/jalka
2. Hyppy polvet rintaan 8
3. Palautuminen 30 sek.
4. Vetokumiuchikomi migi + hidari nopeasti 10 + 10
5. Palautuminen 2 min. ja uusi kierros

Patteri 2: 3 kierrosta

1. Etunojapunnerrus käsilläseisonnassa seinää vasten 10
2. Leuanveto judogista 10 tarvittaessa lisäpaino repussa
3. Palautuminen 30 sek.
4. Vetokumiuchikomi nopeasti migi+hidari 10+10
5. Palautuminen 2 min. ja uusi kierros

Patteri 3: 3 kierrosta

1. Kahvakuula etuheilautus uchikomi sisäänpäin kääntyen migi + hidari 10 + 10
2. Palautuminen 30 sek.
3. Kahvakuula etuheilautus uchikomi ulospäin kääntyen migi + hidari 10 + 10
4. Palautuminen 30 sek.
5. Vetokumiuchikomi migi + hidari 10 + 10 sivuttaisliikkeeseen
6. Palautuminen 2 min. ja uusi kierros

Patteri 4: 3 kierrosta

1. Linkkuveitset polvet rintaan kuntopalloa tai kahvakuula vuoroon käsistä jalkaterien päälle 20
2. Tuulilasinyyhkijät leuanvetotangosta roikkuen 10 + 10
3. Vetokumiuchikomi migi + hidari 10 + 10 sivuttaisliikkeeseen
4. Palautuminen 2 min. ja uusi kierros

Loppujäähdyttely:

Tandokurensshuna jalkapyyhkäisyt ja omat tokuiwazat musiikkia kuunnellen vapaassa liikkeessä 10 min.
Dynaamiset venyttelyt 10 min.