

## Kuntopiirit

### Tankojumppa harjoitus

- Kiertoharjoituksena
- ensimmäinen kierros rauhallisesti, jokaisesta liikkeestä muutama toisto
- varsinaisia kierroksia 2-5
- liikkeiden välillä ei taukoa → siirtyminen seuraavalle asemalle
- kierrosten välillä palautus n. 3 min. tai kunnes tunnen jaksavasi uudestaan (syke alas)
- Keppi tai tanko 2 – 20 kg
- suoritustahti ”ripeä”

- 1) etu tai takakyykky syvään + ylöstyöntö x 15
- 2) ”good morning” seisten x 20
- 3) ojentajat seisten niskan takaa x 15
- 4) askelkyykky eteen ja sivulle x 5 per jalka
- 5) etunojapunnerrukset ilman tankoa x 15
- 6) vatsalihakset punnus niskan takana x 15 (voi olla lisäpaino niskan takana 2,5-10kg)
- 7) penkille nousut (vapaan jalan polvi ylös) x 20 (yhteensä)
- 8) pystypunnerrus ylös eteen/taakse x 16
- 9) pohjehyppely haarahypellen x 30
- 10) hauiskääntö selkä seinää vasten x 15

### Loppuverryttely

Harjoituksen päätyttyä sinun tulisi olla suhteellisen väsynyt. Älä kuitenkaan päästä itseäsi maitohapoille.

### Kuntopiiri harjoitus 1.

Yleiskuntopiiri – 10 liikettä 30sek per liike/3 kierrosta (voit testata, montako ehdit tehdä 30 sekunnissa ja laskea siitä määrät, niin ei tarvitse kellon kanssa mennä).

1. Burbee
2. Linkkari
3. Kyykky kädet edessä
4. kylkinostot (30sek ja puolen vaihto)
5. Punnerrus
6. Lantionnostot kahdella jalalla
7. Sivukyykyt (vuorotellen)
8. Vuorohyppy etunojassa (Mountain climbing)
9. Askelkyykyt eteen (vuorotellen)
10. Selkäliike (kädet-rinta ja jalat ylös)

## Kuntopiiri harjoitus 2.

Jalkoihin painottava kuntopiiri – 3 kierrosta

1. Päkiällenusut jalka korokkeella x15/15
2. Penkillenusu (**vapaan jalan polvi ylös**) x 15/15
3. Linkkari x20
4. Kyykky kädet suorana edessä x15
5. Skorpioni x20
6. Valakyykky (siihen syvyyteen kun liikkuvuus riittää) x15
7. Lantion kierrot selällään (skorpioni selällään) x20
8. Sivukyykyt x15/15
9. Jalan heilautukset sivulle seisaaltaan (kädet voi olla tukena) x15/15
10. Pohjehyppy x20