



Vesilahti 24.5.2019

KOTIKUNTOPIIRI

- 1) Vuoroloikat
 - paikaltaan lähtien 1 x 3-loikka
 - 2 askeleen vauhdilla 1 x 3-loikka
 - 2 askeleen vauhdilla 1 x 5-loikka
- 2) Militär (keppi – 10 kg) 1 x pitkä sarja
- 3) Yhden jalan maastaveto (keppi-10 kg) 6 x molempien jalkojen varassa
- 4) Julle (= hyvää huomenta-liike/jalat hieman koukussa) 1 x 15 – 20 (keppi – 10 kg)
- 5) Helpotettu etunojapunnerrus
 - kapeahko oteleveys 1 x 6-15
 - leveähkö ote 1 x 6-15
- 6) Teho + pikkuhyppy
 - normi rytmillä 1 x 6
 - pikkuhypyn jälkeen 180° käänös 1 x 6
- 7) Keskivartalolle
 - puolilinkkari 1 x 8-15
 - testiliike pitkähäkö sarja
- 8) Lentopallon heitto pään päältä eteen 2 x 6
- 9) Jaloille
 - suurpujotteluhypyt 1 x 8
 - hyökkäyskurotus 1 x 4

Tehot liikkeissä 1, 6, 7, 8 ja 9 lähes maksimaalinen, muissa reipas/rauhallinen. Palautumiset keskimäärin 1 min sekä sarjojen välillä että liikkeiden välillä. Tärkeää ovat suorituspuhtaudet ja hyvä, keskittynyt asenne!