

LIHASKUNTOTREENIT VK 49/2018 – 2/2019

sarjojen/kierrosten määrät viikko-ohjelmasta

TIISTAI

Lihaskuntopiiri 1

- 1) Turkkilainen ylösnousu 10 (5*5) toistoa/sarja; kahvakuula
- 2) Vatsalihas/istumaan nousu 20 toistoa/sarja, ristiinkierto loppuun
- 3) Askelkyykky sivulle + Bulgarian backin pyöritys 10 (5+5) toistoa/sarja
- 4) Leuanveto 10 toistoa/sarja; judogista kiinni
- 5) "Rulla" selkälihas/keskivartalo 10 toistoa/sarja; levytankoon pienet painot, polvillaan maassa käsillä tangosta kiinni, työnnetään takoa kauas + vedetään takaisin, vartalo ojentuu
- 6) Yhden käden kuminauhaveto 10 + 10 toistoa/sarja; veto taakse yläviistoon
- 7) Yhden käden punnerrus kahvakuulalla 10 + 10 toistoa/sarja; hartiat ison jumppapallon päälle, jalat polvista 90 astetta taitettuna, vartalo suorana, vartalon kierto + kurkotus kahvakuulalla mahdollisimman ylös
- 8) "Punnerrushyppy" sivulle 5+5 toistoa/sarja

Lihaskuntopiiri 2

- 1) Yhdenjalan kyykky tasapainolaudan/-tyynyn päällä 10 (5+5) toistoa/sarja; toinen jalka liukuu mahdollisimman kauas takaviistoon, kahvakuula tai tanko rinnan kohdalla
- 2) Jalkojen ja alavartalon nosto suoraksi ylös kohti kattoa (vatsalihakset) 10 toistoa/sarja
- 3) Kyykky + kahvakuulan heilautus mahdollisimman ylös 10 toistoa/sarja
- 4) Köysien ravistelu ylös alas vuorotahdilla 30 (15+15) toistoa/sarja
- 5) "Vatsarutistus" pallojen päällä 12 toistoa/sarja (keskivartalo, vatsalihakset, kehon hallinta); kädet kuntopallon päällä tai lattialla, jalat ison jumppapallon päällä, vedetään jalat koukkuun vartalon alle
- 6) Yhden käden kahvakuulan työntö 5 + 5 toistoa/sarja; seisotaan yhdellä jalalla ja haetaan kahvakuula alhaalta, vapaa jalka taakse, jalan ja vartalon oikaisu + työntö + "saksaus" molemmille jaloille (vapaa jalka eteen)
- 7) Bulgarian backin heilautukset 5 + 5 toistoa/sarja

PERJANTAI

- 1) Turkkilainen ylösnousu 10 (5*5) toistoa/sarja; kahvakuula
- 2) "Rulla" selkälihas/keskivartalo 10 toistoa/sarja; levytankoon pienet painot, polvillaan maassa käsillä tangosta kiinni, työnnetään takoa kauas + vedetään takaisin, vartalo ojentuu
- 3) Leuanveto 10 toistoa/sarja; judogista kiinni
- 4) Yhden käden kahvakuulan työntö 5 + 5 toistoa/sarja; seisotaan yhdellä jalalla ja haetaan kahvakuula alhaalta, vapaa jalka taakse, jalan ja vartalon oikaisu + työntö + "saksaus" molemmille jaloille (vapaa jalka eteen)
- 5) Köysien ravistelu ylös alas vuorotahdilla 30 (15+15) toistoa/sarja
- 6) Askelkyykky sivulle + Bulgarian backin pyöritys 10 (5+5) toistoa/sarja
- 7) Yhdenjalan kyykky tasapainolaudan/-tyynyn päällä 10 (5+5) toistoa/sarja; toinen jalka liukuu mahdollisimman kauas takaviistoon, kahvakuula tai tanko rinnan kohdalla
- 8) "Vatsarutistus" pallojen päällä 12 toistoa/sarja (keskivartalo, vatsalihakset, kehon hallinta); kädet kuntopallon päällä tai lattialla, jalat ison jumppapallon päällä, vedetään jalat koukkuun vartalon alle