

ITSENÄINEN HARJOITTELU, PIKKUJUNNUT

MA 16.3. ja 23.3.2020

- ① Lämmittely: 5-10 min aerobista
Esim. hyppynaru, kuntopyörä, JustDance-tanssia...

② Kuntopiiri

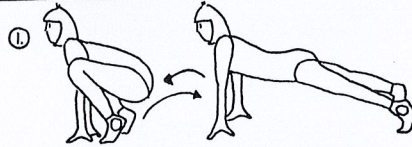
* 20 toistoa/liike

Kierrosten välissä

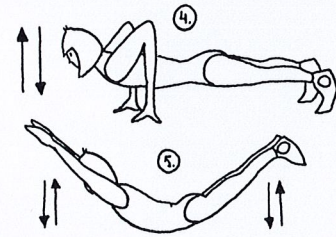
* 30 sek palautus koordinaatioliikkeitä

* 4 kierrosta

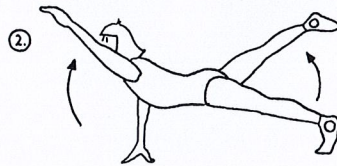
1. käsi/yleisliike 20
- etunoja-haarakyökkyyhyppely



2. selkäliike 20+20
- vastakkaisen käden ja vastakkaisen jalan nosto takana



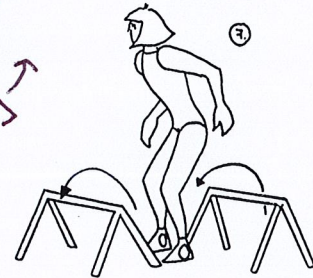
3. vatsaliike 20
- linkkari tai kiertolinkkari



4. käsien ojentajat 20
- etunojapunnerrus



5. selkäliike 20
- kaarijännitys



6. pakaraliike 20+20
- jalan nosto takana



7. jalkojen ojentajat 20
- aitaohyppely
- aidoiksi käy vaikka tyyny-pinot

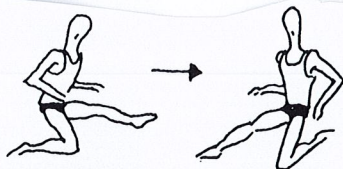
③ Liikkuvuus 4 kierrosta rauhalliseen tahtiin. Myös venyttelyjä saa tehdä lopuksi.



8 Aitajuoksijan venytys

3

per puoli

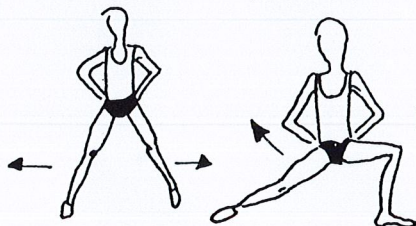


tästä → tähän

16 Aitajuoksuistunnan vaihdot

5

per puoli



17 Siirtokyykky 15 per puoli
• molemmin puolin

15

per puoli



6 Jalkojen liikuttelu takana
• jalat yhdessä
molemmille sivuille

3

per suunta