

KAHVAKUULAOHJELMA NRO 4.

- Painotuksena lihaskestävyys
 - toteutetaan kiertoarjoituksena (1.liike, 2.liike, jne TAUKO toinen kierros)
 - 1 kierros kestää 8 min
 - 10 min lämmittely alkuun ohjelman liikkeillä ja KEVYELLÄ painolla
 - kierroksia 2-3 kpl, kierrosten välissä 2 min tauko
 - loppuun palauttavat venytykset (max 30 sek per lihas)

 - ESIMERKKI HARJOITUS:
 - o alkuhäslinki ja nivelten pyörittelyt 5 min
 - o lämmittely 10 min
 - o 3 kierrosta tätä ohjelmaa 24 min
 - o loppuvenyttelyt 5 min
- YHTEENSÄ 44 min

LIIKKEET

		työ-/lepoaika
1)	ETUHEILAUTUS JALKOJEN ULKOPUOLELTA	40 / 20 sek
2)	ASKELKYYKKY PAINOT KÄSISSÄ	40 / 20 sek
3)	ETUHEILAUTUS JALKOJEN SISÄPUOLELTA	40 / 20 sek
4)	VUOROKÄSIN RINNALLEVETO	40 / 20 sek
5)	ETUHEILAUTUS JALKOJEN ULKOPUOLELTA	40 / 20 sek
6)	VUOROKÄSIN PYSTYPUNNERRUS	40 / 20 sek
7)	ETUHEILAUTUS JALKOJEN SISÄPUOLELTA	40 / 20 sek
8)	ASKELKYYKKY SIVUILLE, painot käy maassa	40 / 20 sek
9)	PUNNERRUSLIIKE SELÄLLÄÄN VUOROPUOLIN	40 / 20 sek
10)	KULMASOUTU VUOROPUOLIN	40 / 20 sek