

KAHVAKUULAOHJELMA NRO 1.

- Painotuksena lihaskestävyys
 - toteutetaan kiertoarjoituksena (1.liike, 2.liike, jne TAUKO toinen kierros)
 - 1 kierros kestää 11 min
 - oikeakätiset aloittavat vasemmalla, vasurit oikealla kädellä
 - 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 2 kierrosta tätä ohjelmaa 24 min
 - o loppuvenyttelyt 5 min
- YHTEENSÄ 44 min

VASEN KÄSI

		työ-/lepoaika
1)	TURKKILAINEN YLÖSNOUSU	40 / 20 sek
2)	RINNALLEVETO JA TYÖNTÖ	40 / 20 sek
3)	TUULIMYLLY	40 / 20 sek
4)	TEMPAUS	40 / 20 sek
5)	ETUKYYKKY	40 / 20 sek

OIKEA KÄSI

6)	TURKKILAINEN YLÖSNOUSU	40 / 20 sek
7)	RINNALLEVETO JA TYÖNTÖ	40 / 20 sek
8)	TUULIMYLLY	40 / 20 sek
9)	TEMPAUS	40 / 20 sek
10)	ETUKYYKKY	40 / 20 sek

MOLEMMAT KÄDET

11)	ETUHEILAUTUS	1 / 2 min
-----	--------------	-----------