

KAHVAKUULAOHJELMA NRO 6.

- Painotuksena voimakestävyys
 - toteutetaan patteriharjoituksena (1.patteri, tauko, 2.patteri, tauko, jne)
 - kierros kestää 25 min
 - 10 min lämmittely alkuun ohjelman liikkeillä ja KEVYELLÄ painolla
 - 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 25 min
 - o loppuvenyttelyt 5 min
- YHTEENSÄ 45 min

VATSAT

- | | työ-/lepoaika |
|------------------------------|---------------|
| 1) JALKOJENNOSTOT | 1 min |
| 2) PULLOVER | 1 min |
| 3) JALKOJENNOSTOT + PULLOVER | 1 min |
| 4) LEPO | 1 min |

PATTERI 1.

- | | |
|-------------------------|-------|
| 5) ETUHEILAUTUS | 1 min |
| 6) PYSTYPUNNERRUS | 1 min |
| 7) ETUHEILAUTUS | 1 min |
| 8) KYKKY KUULA RINNALLA | 1 min |
| 9) ETUHEILAUTUS | 1 min |
| 10) THRUSTER | 1 min |
| 11) LEPO | 1 min |

VATSAT

- | | |
|-------------------------------|-------|
| 12) JALKOJENNOSTOT | 1 min |
| 13) PULLOVER | 1 min |
| 14) JALKOJENNOSTOT + PULLOVER | 1 min |
| 15) LEPO | |

MOLEMMAT KÄDET

- | | |
|-----------------------|-------|
| 16) KIERTOHEILAUTUS | 1 min |
| 17) MYLLY PÄÄN YMPÄRI | 1 min |
| 18) KIERTOHEILAUTUS | 1 min |
| 19) BODY PRESS | 1 min |
| 20) KIERTOHEILAUTUS | 1 min |
| 21) RUSSIAN TWIST | 1 min |
| 22) LEPO | 1 min |

VATSAT

- | | |
|-------------------------------|-------|
| 23) JALKOJENNOSTOT | 1 min |
| 24) PULLOVER | 1 min |
| 25) JALKOJENNOSTOT + PULLOVER | 1 min |
| 26) LEPO | 1 min |