

KAHVAKUULAOHJELMA NRO 7.

- Painotuksena lihaskestävyys
 - toteutetaan kiertoarjoituksena (1.liike, 2.liike, jne TAUKO toinen kierros)
 - 1 kierros kestää 17 min
 - oikeakätiset aloittavat vasemmalla, vasurit oikealla kädellä
 - 10 min lämmittely alkuun ohjelman liikkeillä ja KEVYELLÄ painolla
 - kierroksia 2 kpl, kierrosten välissä 1 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 34 min
 - o loppuvenyttelyt 5 min
- YHTEENSÄ 54 min

VASEN KÄSI

		työ-/lepoaika
1)	ETUHEILAUTUS	45 / 15 sek
2)	RINNALLEVETO	45 / 15 sek
3)	RINNALLEVETO JA TYÖNTÖ	45 / 15 sek
4)	TEMPAUS	45 / 15 sek
5)	TURKKILAINEN YLÖSNOUSU	1 / 1 min

OIKEA KÄSI

6)	ETUHEILAUTUS	45 / 15 sek
7)	RINNALLEVETO	45 / 15 sek
8)	RINNALLEVETO JA TYÖNTÖ	45 / 15 sek
9)	TEMPAUS	45 / 15 sek
10)	TURKKILAINEN YLÖSNOUSU	1 / 1 min

MOLEMMAT KÄDET

11)	KIERTOHEILAUTUS	45 / 15 sek
12)	THRUSTER	45 / 15 sek
13)	KIERTOHEILAUTUS	45 / 15 sek
14)	RUSSIAN TWIST	45 / 15 sek
15)	ISTUEN VATSAKIERTO	1 / 1 min