

KAHVAKUULA OHJELMA NRO 2.

- painotuksena perusvoima
 - suorita 'A' liikkeet circuitina loppuun ja vasta sitten 'B' liikkeet ja 'C' liikkeet
 - 'A' ja 'B' LIIKKEIDEN/SARJOJEN VÄLISSÄ AINA 40 SEK TAUKO!!!
 - 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 tämä ohjelma 25 min
 - o loppuvenyttelyt 5 min
- YHTEENSÄ 45 min

LIIKKEET

	<u>toistot per kierros</u>	<u>1.</u>	<u>2.</u>	<u>3.</u>	<u>4.</u>
A1) TEMPAUS		6	5	4	3
A2) RINNALLEVETO ja TYÖNTÖ		6	5	4	3
A3) ETUHEILAUTUS KÄDENVAIHDOLLA		6	5	4	3
A4) KAHDEKSIKKO, PYSÄTYKSELLÄ RINNALLE		6	5	4	3
B1) PUOLIKAS TURKKILAINEN		6	5	4	3
C1) VAPAAVALINTAISIA VATSALIHASLIIKKEITÄ 3 KPL / 1 MIN PER LIIKE					