

KAHVAKUULAOHJELMA NRO 3.

- painotuksena voimakestävyys
 - suoritetaan patteriharjoituksena ('A' liikkeet circuittina, 'B' liikkeet circuittina, jne.)
 - o 'A' liikkeet 30s per liike/käsi + 30s tauko loppuun = yht 2 min x 3 = YHT. 6MIN
 - o 'B' liikkeet 30s per liike/käsi + 30s tauko loppuun = yht 2 min x 3 = YHT. 6MIN
 - o 'C' liikkeet 30s per liike/käsi + 30s tauko loppuun = yht 2 min x 3 = YHT. 6MIN
 - 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 24 min
 - o loppuvenyttelyt 5 min
- YHTEENSÄ 44 min

<u>LIIKKEET</u>	<u>patterit</u>	<u>1.</u>	<u>2.</u>	<u>3.</u>
A1) ETUNOJAPUNNERRUS		30s	30s	30s
A2) RINNALLEVETO		2x30s	2x30s	2x30s
B1) ETUKYYKKY, kuula rakkiasennossa		2x30s	2x30s	2x30s
B2) KAHDEN KÄDEN ETUHEILAUTUS		30s	30s	30s
C1) KAHDESIKKO, pysäytys rinnalle		30s	30s	30s
C2) PYSTYPUNNERRUS, YHDELLÄ KÄDELLÄ		2x30s	2x30s	2x30s
D1) ISTUMAAN NOUSU, käsi suorana ylös		2x30s	2x30s	2x30s
D2) VARTALONKIERROT ISTUEN, painolla		30s	30s	30s