

## KAHVAKUULAOHJELMA NRO 5.

- 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 28 min
    - o loppuvenyttelyt 5 min
- YHTEENSÄ 48 min

<u>LIIKKEET</u>	<u>patterit</u>	<u>1.</u>	<u>2.</u>	<u>3.</u>
A1) punnerrusliike selällään 1 kuula		2x30s	2x30s	2x30s
A2) kahden käden korkea veto		30s	30s	30s
B1) hauiskäntö kuulalla		30s	30s	30s
B2) ojentajapunnerrus niskan takaa		30s	30s	30s
B3) myllyliike pään ympäri		30s	30s	30s
C1) body press		2x30s	2x30s	2x30s
C2) kyykkyliike kuula rinnalla		30s	30s	30s
D1) kiertoliike istuen kuulalla		30s	30s	30s
D2) istumaan nousu kuula suoralla		2x30s	2x30s	2x30s
E1) farmarikävelyä salia ympäri 2-kuulaa		2min	2min	