

## Lihaskuntaa kehonpainolla vko 2

### Harjoituspäivä 1

#### Alkulämmöt

- Haara-perus hyppy x10
- Polvennosto askeleita 10x jalka
- Kanta-pakara askeleita 10x jalka
- Käsien pyörittely eteen 10x käsi
- Käsien pyörittely taakse 10x käsi
- Vartalon kierto sivulle kädet rinnan korkeudella koukussa 10x puoli
- Vartalon kierto kädet suorina 10x puoli
- Taivutus eteen jalat yhdessä 10x
- Taivutus sivulle kohti jalkaa haara-asennossa varpaat kohti kattoa, kantapäätä maassa joustoilla 5x puoli

#### HIIT, abs, abs, abs

- Lankukuhaaraperushyppy olkapääkosketuksella
- Istu lattialla selkä suorana, kädet pään päälle kohotettuina, nosta vuoronperään ensin suorja jalkoja irti lattiasta ja sitten vedä polvea kohti rintaa
- Ylälankussa ristiin nilkkaan kosketus
- Vaihtoaskelhyppy+Käsien veto alas (Polvipotku)
- Lankussa tuo saman puolen polvi kyynärpäähän vuorotellen, väliin haaraperushyppy
- Istu lattialla jalat ilmassa 90° kulmassa, suorja lyöntejä eteen.

Työaika on 30 sekuntia, lepo 10 sekuntia liikkeiden välillä. Kierrosten välissä 1 min tauko. Suorita liikkeitä 2-4 kierrosta aikataulusi ja kuntotasosi mukaan. Voit myös lyhentää/pidentää työ- ja lepoaikoja, pidä ne kuitenkin suhteessa toisiinsa, töitä enemmän kuin lepoa. Aloitteleva voi tehdä esim. 20 s töitä 15 s taukoa. Kovakuntoinen huoletta 40 s työsarjalla, 15s tauko.

#### Venyttelyt

- Ojentajat
- Olkavarret
- Vatsalihakset
- Kyljet

Ohjelman kesto n 30 min

### Harjoituspäivä 2

HIIT, koko vartalo

*Tee huolelliset alkulämmittelyt aiemman ohjeen mukaan.*

- Jalat auki-ristiin hyppy+burpee
- Punnerrus+polvenveto kyynärpäähän
- Kyykky hypyllä, kädet niskan takana ylhäällä jalat yhdessä
- Rutistukset jalat 90° kulmassa+suorina kohti kattoa
- Polvet peppuun hyppyjä
- Polkupyörä rutistukset

Työaika 30 s lepo 10 s, 2-4 kierrosta, lepo kierrosten välissä 1 min. Ks edellinen treeni.  
Kovakuntoinen 40s työtä, 15s taukoa.

#### Venyttelyt

- Etureidet
- Takareidet
- Pohkeet
- Pakarat
- Ojemtajat
- Vatsat