

## Lihaskuntoa kehonpainolla

### 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, vatsat ja ylävartalo

- Ristiinkosketus, selinmakuulta nosta jalka suorana ylös ja kurota ristikkäisellä kädellä nilkkaan
- Kyynärvarsipunnerrukset ylälankusaa, lankussa laskeudu ensin yhden ja sitten kahden kyynervarren varaan ja nouse takaisin ylös käsi kerrallaan, vaihtelee aloittavaa kättä
- Jalkojen saksaus
- Punnerrukset
- Vuorikiipeilijä+kosketus varpasiin, kaksi vuorikiipeilijä askelta, kurotukset varpasiin ristiin ylälankussa
- Sukelluspunnerrukset

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.

#### Venyttelyt

- Ojentajat
- Olkavarret
- Vatsalihakset
- Kyljet

Ohjelman kesto n 30 min

### Harjoituspäivä 2

#### HIIT, jalat

*Tee huolelliset alkulämmittelyt aiemman ohjeen mukaan.*

- Kyykyt hypyllä
- Askelkyykky eteen-taakse oikea
- Askelkyykky eteen-taakse vasen
- Sumokyykky eksentrisen, hitaasti alas räjähtävä ylös
- Yhdenjalan lantionnosto+jalan ojennus /lantionnostot
- Askelkyykky taakse+etupotku

Työaika 30 s lepo 10 s, 2-4 kierrosta, lepo kierrosten välissä 1 min. Ks edellinen treeni.

Venyttelyt

- Etureidet
- Takareidet
- Pohkeet
- Pakarat