

## **Lihaskuntoharjoitus taekwondo, hapkido, kickboxing**

Tee kaikki liikkeet rauhallisesti, täydellä liikelaajudella, kuhunkin lihasryhmään keskittyen mahdollisimman hyvän vasteen saamiseksi

Työsarja on 10 toistoa /puoli. Sarjojen välissä pidetään tauko 30s. Jokainen liikepatteri toistetaan 3x ennen siirtymistä seuraavaan. Liikepattereiden välissä tauko 1 min.

### **Patteri 1**

- Askelkyykyt
- Lankkupito 30s-1min
- Punnerrukset

### **Patteri 2**

- Kyykyt
- Vatsarutistus/istumaan nousu
- Leveä punnerrus

### **Patteri 3**

- Askelkyyky sivulle
- Istumaan nousu kierrolla (kynärpää ristikkäiseen polveen)
- Sukelluspunnerrus