

Nyrkkeily

Harjoituspäivä 1

Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan.

Lyönnit

- Etu-takasuorat paikaltaan ilmaan x20
- Etu-takasuorat ilmaan askelluksilla eteen x20
- Taka-etusuorat ilmaan askelluksilla taakse x20
- Etusuora-takasuora-etuyläkoukku x20
- Etusuora-etuyläkoukku-takasuora x20
- Vartaloväistö etukäden puolelle-etu alakoukku-etu yläkoukku-takasuora x20

Tee lyönnit rauhassa, kiinnitä huomiota tekniikan puhtauteen, erityisesti käden palauttamiseen suojaukseen lyönnin jälkeen, sekä paino siirtoon koukuissa. Voit tehdä sarjat ilman tai parin kanssa välineisiin, jos pari löytyy.

- Varjonyrkkeilyä kevyillä, rennolla lyöntiyhdistelmillä 3x 1,5 min.

Tee lihaskuntoharjoitus erillisen ohjeen mukaan.

Tee liikkuvuusharjoitus erillisen ohjeen mukaan.

Harjoituspäivä 2

Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan.

Hyppynaru

- Jalanvaihto hyppyjä 30 s
- Tasahyppyjä 30s
- Juoksua 30s
- Tasahyppyjä naru pyörähtää kahdesti 30s

Pidä pieni tauko hyppyjien välissä. Toista 2-3 kertaa.

Lyönnit

- Etu-takasuorat x20
- Etusuora-takayläkoukku-u väistö- takayläkoukku x20
- Takasuora-etualakoukku-etuyläkoukku- takasuora x20
- Etusuora-etuyläkoukku-takasuora-etuyläkoukku x20

Tee lyönnit rauhassa, kiinnitä huomiota tekniikan puhtauteen, erityisesti käden palauttamiseen suojaukseen lyönnin jälkeen, sekä paino siirtoon koukuissa. Voit tehdä sarjat ilman tai parin kanssa välineisiin, jos pari löytyy.

Tee lihaskuntoharjoitus erillisen ohjeen mukaan.

Tee liikkuvuusharjoitus erillisen ohjeen mukaan.