

## Lihaskuntaa kehonpainolla vko 3

### 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, booty and legs, peppu ja jalat

- Askelkyykky sivulle kolmeen suuntaan, suoraa, etuviistoon, takaviistoon oikea jalka
- Askelkyykky sivulle kolmeen suuntaan, suoraan, etuviistoon, takaviistoon, vasen
- Hyppy jalat ristiin-jalat auki (sik-sak) ja puoli burpee, kädet lattiaan, jalat käy takana, ei punnerrusta
- Askelkyykky eteen+jalan nosto sivulle, oikea
- Askelkyykky eteen +jalan nosto sivulle, vasen
- Yhden jalan siltaus marssi, vuorojaloin
- Sumokyykky pulssihyppy matalalla

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

- Etureidet
- Takareidet
- Pohkeet
- Pakarat

Ohjelman kesto n 30 min

### Harjoituspäivä 2

#### HIIT, ylävartalo, vatsat

*Tee huolelliset alkulämmittelyt aiemman ohjeen mukaan.*

- Walk out(Mittarimato eteen) +heilurihyppy sivulle-taakse-sivulle
- Karhupito (ylälankku polvet koukussa, lähellä lattiaa) +kierto sivulle ylös
- Lattialta punnerrus+selkäliike
- Lankussa käden käyttö edesää +haaraperuskyyppy
- Ylälankussa olkapääkosketukset+punnerrus+työntö taakse
- Ylälankussa käden ojennus eteen+kyynerpään veto kylkeen

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

Venyttelyt

- Ojentajat
- Olkavarret
- Vatsat