

Hei,

Tässä sinulle tietoa Hipko Onlinesta. Hipko Online on nyt auki, ja se on kaikille Hipkon jäsenille ilmainen. Sivulle pääset osoitteessa <https://hipko.mykajabi.com/login>.

Käyttäjätunnuksen ja salasanan olet saanut sähköpostiisi.

Hipko Onlinesta löydät omaan lajiisi liittyviä tekniikkavideoita ja livelähetykset. Hyvä tapa treenata nyt olisi osallistua livetreeneihin mahdollisuuksien mukaan, ja tehdä ainakin kerran viikossa etäohjelman mukainen harjoitus. Pidetään kuntoa yllä, samalla vastustuskyky säilyy.

Live lähetysten aikataulu on seuraava:

Maanantai 17-17.45 Kunto Tehotreeni
18-18.45 Mixboxing & core
Keskiviikko 17-17.45 Jooga/liikkuvuus
Perjantai 17-17.45 Yllätys
18-18.45 Mixboxing & core

Lihaskuntoa kehonpainolla vko 4

Harjoituspäivä 1

Alkulämmöt

- Haara-perus hypyt 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, kantapää maassa joustoilla 5x puoli

HIIT, booty and legs, peppu ja jalat

- Kyykyssä askel taakse
- Askelkyykky pumpppi vase
- Askelkyykky pumpppi oikea
- Jalat ristissä Askelkyykky pumpppi vasen
- Jalat ristissä Askelkyykky pumpppi oikea
- Sammakko pumppit, selällään lattialla, jalkapohjat yhdessä lantionnostoja
- Kyykkyhyppy+Askelkyykky sivulle

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, sweat sweat sweat

Tee huolelliset alkulämmittelyt aiemman ohjeen mukaan.

- Polvennosto juoksu
- Haaraperushyppy+suorat lyönnit
- Burpee-puoliburpee
- Sumokyykky hyppy x 2 pause, uudestaan
- Kapea kyykky+etupotku

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

Venyttelyt

- Reidet
- Pohkeet
- Pakarat
- Olkavarret
- Ojentajat