

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 live-treeneihin 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

**Osallistu live-treeneihin ja seuraa Hipko-Onlinea, sitä päivitetään jatkuvasti!**

**Lihaskuntoa kehonpainolla vko 5**

Harjoituspäivä 1

Alkulämmöt

- Haara-perus hyyt 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 kyynärvarren 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, koko vartalo

Tee huolelliset alkulämmittelyt aiemman ohjeen mukaan.

- Jalat auki-ristiin hyppy+burpee
- Punnerrus+polvenveto kyynärpäähän
- Kyykky hypyllä, kädet niskan takana ylhäällä jalat yhdessä
- Rutistukset jalat 90° kulmassa+suorina kohti kattoa
- Polvet peppuun hyppyjä
- Polkupyörä rutistukset

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

Venyttelyt

- Etureidet
- Takareidet
- Pohkeet
- Pakarat
- Ojentajat
- Vatsat