

Nyrkkeily vko 3

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-vartaloväistö etujalalle-etuyläkoukku x20
- Etusuora-etuyläkoukku-takasuora-u-väistö takajalalle- takayläkoukku x20
- Takasuora-etuyläkoukku-taka alakoukku-takayläkoukku x20
- Takasuora-etuyläkoukku-takayläkoukku askelluksilla taakse 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 +10 sek spurtti
- Tasahyppyjä 30s +10 s spurtti
- Juoksua 30s +10 s spurtti
- Tasahyppyjä naru pyörähtää kahdesti 30s +10 a spurtti

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

Lyönnit

- Etu-takasuorat x20
- Etusuora-takasuora-etuyläkoukku X 20
- Etusuora-takayläkoukku-u väistö- takayläkoukku x20
- Painon siirto eteen, etualakoukku+ etuyläkoukku+takayläkoukku-etukohokoukku x20
- Etusuora+etusuora+taka-, etu-, takasuora x20, kaksi ensimmäistä nopeita kokeilevia, kolme viimeistä nopeita ja kovia
- Etusuora-etuyläkoukku-takasuora alakoukku-taksyläkoukku x 20
- Etu-takasuorat, askelväistö
takimmaiselle+etusuora+taka-alakoukku+takayläkoukku 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.