

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 ja kehitetään tekniikkaa, eikö?

Live-lähetysten aikataulu on seuraava:

**Kuntonyrkkeily**

**Tiistai 17-17.45**

**Torstai 16-16.45**

**Nyrkkeily vko 4**

Harjoituspäivä 1

*Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan.*

Lyönnit

- Etu-takasuorat ilmaan askelluksilla eteen x20
- Taka-etusuorat ilmaan askelluksilla taakse x20
- Etusuora-etuyläkoukku-takasuora-etuyläkoukku x20
- Etusuora-takayläkoukku-u väistö- takayläkoukku x
- Etusuora-etuyläkoukku-takasuora-u-väistö takajalalle- takayläkoukku x
- 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 2
- Etusuora-etuyläkoukku-takasuora 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.*