

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 live-lähetykset. 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

Seuraa live-lähetykset ja osallistu treeneihin. Hipkon YouTube-kanavaa ja Hipko-Onlinea päivitetään jatkuvasti, pysy kuulolla.

Nyrkkeily vko 5

Harjoituspäivä 1

Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan.

Lyönnit

- Etu-takasuorat paikaltaan ilmaan 2 min
- Etu-takasuorat ilmaan askelluksilla eteen 2 min
- Taka-etusuorat ilmaan askelluksilla taakse 2 min
- Etusuora-takasuora-etuyläkoukku 2 min
- Etusuora-etuyläkoukku-takasuora 2 min
- Vartaloväistö etukäden puolelle-etu alakoukku-etuyläkoukku-takasuora 2 min
- Etusuora x2-Takasuora-etuyläkoukku-Takakäden upper 2 min

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 hyppysten välissä. Toista 2-3 kertaa.

Lyönnit

- Etu-takasuorat, 2 min
- Etusuora-takayläkoukku-u väistö- takayläkoukku, 2 min
- Painon siirto eteen, etualakoukku+ etuyläkoukku+takayläkoukku-etukohokoukku, 2 min
- Etusuora+etusuora+taka-, etu-, takasuora (kaksi ensimmäistä nopeita kokeilevia, kolme viimeistä nopeita ja kovia), 2 min
- Etu-takasuorat, askelväistö takimmaiselle+etusuora-taka-alakoukku-takayläkoukku, 2 min
- Etusuora-etuyläkoukku-takasuora-u-väistö+takayläkoukku, 2 min

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.