

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 livelähetyksetHyvä 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:

Thai-/kickboxing

Maanantai ja perjantai 16-16.45

Jooga /liikkuvuus

Torstai 17-17.45

Kuntokamppailu

Lauantai 10-11

Potkurykkeyly vko 4

Harjoituspäivä 1

Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan.

- Varjo-ottelua. Tee rentoja lyöntejä ja lyötisarjoja ilmaan, halutessasi voit liittää mukaan rentoja potkuja 2x 1,5 min.

Lyönnit

- Etu-takasuorat paikaltaan ilmaan x20
- Etu-takasuorat ilmaan askelluksilla x20
- Etusuora-takayläkoukku-etukäden kohokoukku x20
- Etuyläkoukku-takayläkoukku x20
- Etalakoukku-taka alakoukku x 20

Tee lyönnit rauhassa, kiinnitä huomiota tekniikan puhtauteen, erityisesti käden palauttamiseen suojaukseen lyönnin jälkeen.

Potkut

- Päkiäpotku eteen x10 puoli
- Kiertopotku x10 puoli
- Polvipotku x10 puoli
- Takapotku 10x puoli

Tee potkut rauhassa hyvällä tekniikalla. Kiinnitä huomiota jalan palauttamiseen potkun jälkeen, lantion käyttöön ja tukijalan tehtävään.

Yhdistelmät

- Etusuora-takasuora-etuyläkoukku-takajalan Kiertopotku x20
- Etusuora-etusuora-takayläkoukku-etujalan kiertopotku x20
- Etusuora-etuyläkoukku-etujalan kiertopotku reiteen-takasuora x20
- Askelväistö etummaiselle+Takasuora-etualakoukku-etuyläkoukku-takajalan polvipotku-etujalan polvipotku X 20
- Etusuora-u-väistö etummaiselle-etualakoukku-etuyläkoukku-takayläkoukku x20

Voit tehdä Yhdistelmät ilmaan varjona tai parin kanssa, jos sellainen löytyy.

Tee lihaskuntoharjoitus erillisen ohjeen mukaan.

Tee liikkuvuusharjoitus erillisen ohjeen mukaan.

Harjoituspäivä 2

Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen

Lyönnit

- Etu-takasuorat x20
- Etusuora-takayläkoukku x20
- Etuyläkoukku-takayläkoukku x20
- Etusuora- taka alakoukku-taka yläkoukku-etuyläkoukku x20

Tee lyönnit rauhassa, kiinnitä huomiota tekniikan puhtauteen, erityisesti käden palauttamiseen suojaukseen lyönnin jälkeen, sekä paino siirtoon koukuissa.

Potkut

- Kiertopotku 10x puoli
- Kiertopotku ylös 10x puoli
- Etummaisen jalan kiertopotku 10x puoli
- Puolen vaihto +kiertopotku 10x puoli
- Päkiäpotku 10v puoli

Tee potkut rauhassa hyvällä tekniikalla. Kiinnitä huomiota jalan palauttamiseen potkun jälkeen, lantion käyttöön ja tukijalan tehtävään.

Yhdistelmät

- Etusuora-takayläkoukku-puolenvaihto+kiertopotku-kiertopotku x20
- Etuyläkoukku-takajalan kiertopotku reiteen, palautus taakse-takajalan kiertopotku kylkeen, palautus taakse-etuyläkoukku-takasuora X 20
- Etu-takasuorat-etuyläkoukku-taka alakoukku-etuyläkoukku-takajalan kiertopotku x20
- Etu-takasuorat- etujalan kiertopotku-Takasuora-etuyläkoukku x20
- Etusuora-etuyläkoukku-takayläkoukku-etukohokoukku-puolenvaihto+Etummaisen jalan Polvipotku-työntö etummaisella kädellä+takasuora x20

Voit tehdä kaikki harjoitukset ilmaan tai parin kanssa välineisiin, jos pari löytyy.

Tee lihaskuntoharjoitus erillisen ohjeen mukaan.

Tee liikkuvuusharjoitus erillisen ohjeen mukaan.