Potkunyrkkeily vko 6

**Päivä 1**

Alkulämmittelyt

* Kevyt sykkeiden nostatus n. 5-10 min hyppynarulla, polvennosto juoksulla/kävelyllä paikallaan, kantapakarajuoksulla/kävelyllä paikallaan, haaraperushypyilä tms.
* Käsien pyörittely eteen x10, taakse x10
* Käsien ojennus pään yli ja kyljen taivutus 10x puoli
* Lantion pyöritys 10x suunta
* Polvien lämmittely etu taivutuksella kädet polvilla kyykkyyn-ylös liikkeellä x10
* Polvien pyörittely 10x suunta
* Joustot sivulle x10 puoli
* Joustot sivulle alas 10x puoli
* Mittarimato paikallaan, kävele kädet lankkuasentoon ja takaisin x10
* Kyykky x10
* Askelkyykky+ taivutus sivulle x 10
* suoria lyöntejä eteen, alas ja ylös
* rentoja koukkuja

Lyönnit 2 min/ sarja

* Etu-takasuorat
* Etusuora-takasuora-etu yläkoukku
* Etusuora-takayläkoukku-u väistö- takayläkoukku
* Painon siirto eteen, etualakoukku etuyläkoukku+takayläkoukku-etukohokoukku
* Etusuora+etusuora+taka-, etu-, takasuora kaksi ensimmäistä nopeita kokeilevia, kolme viimeistä nopeita ja kovia
* Etusuora-etuyläkoukku-takasuora alakoukku-takayläkoukku

takimmaiselle+etusuora+taka-alakoukku+takayläkoukku

Potkut

* Päkiäpotku eteen x10 puoli
* Kiertopotku x10 puoli
* Kiertopotku ylös x10 puoli
* Työntöpotku 10x puoli
* Polvipotku 10x puoli

Yhdistelmät 2 min/ sarja

* Etusuora-etuyläkoukku-takayläkoukku-etukohokoukku-puolenvaihto+Etummaisen jalan Polvipotku-työntö etmmausella kädellä+takasuora
* Etu-takasuorat- etujalan kiertopotku-Takasuora-etuyläkoukku
* Etu-takasuorat-etuyläkoukku-taka alakoukku-etuyläkoukku-takajalan kiertopotku

Varjo-ottelua 2 x 1,5 min

Lihaskunto

* Walk out(Mittarimato eteen)
* Karhupito (ylälankku polvet koukussa, lähellä lattiaa) +kierto sivulle ylös
* Lattialta punnerrus+selkäliike
* Lankussa käden käyttö edessä +haaraperushyppy
* Ylälankussa olkapääkosketukset+punnerrus+työntö taakse
* Ylälankussa käden ojennus eteen+kyynärpään veto kylkeen

Lopeta venyttelyllä.

**Päivä 2**

Alkulämmöt

* Haara-perus hypyt 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, kantapää maassa joustoilla 5x puoli
* suoria lyöntejä eteen, alas ja ylös
* rentoja koukkuja

Lyönnit

* Etu-takasuorat x20
* Etusuora-takayläkoukku x20
* Etualakoukku-takayläkoukku-etuyläkoukku-taka alakoukkux20
* Etusuora-takasuora-etuyläkoukku-taka alskoukku x20
* Etusuora- etusora-etuyläkoukku-takasuora x20

Potkut

* Kiertopotku 10x puoli
* Kiertopotku ylös 10x puoli
* Etummaisen jalan kiertopotku 10x puoli
* Puolen vaihto +kiertopotku 10x puoli

Yhdistelmät

* Etusuora-takasuora-etuyläkoukku-takajalan Kiertopotku x20
* Etusuora-etusuora-takayläkoukku-etujalan kiertopotku x20
* Etusuora-etuyläkoukku-etujalan kiertopotku reiteen-takasuora x20

Hyppynaru

* Jalanvaihto hyppyjä 30 s
* Tasahyppyjä 30s
* Juoksua 30s
* Tasahyppyjä naru pyörähtää kahdesti 30s

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

Lihaskunto

Tee kaikki liikkeet rauhallisesti, täydellä liikelaajudella, kuhunkin lihasryhmään keskittyen mahdollisimman hyvän vasteen saamiseksi

Työsarja on 10 toistoa /puoli. Sarjojen välissä pidetään tauko 30s. Jokainen liikepatteri toistetaan 3x ennen siirtymistä seuraavaan. Liikepattereiden välissä tauko 1 min.

Patteri1

* Askelkyykyt
* Lankkupito 30s-1min
* Punnerrukset

Patteri 2

* Kyykyt
* Vatsarutistus/istumaan nousu
* Leveä punnerrus

Patteri 3

* Askelkyykky sivulle
* Istumaan nousu kierrolla (kyynärpää ristikkäiseen polveen)
* Sukelluspunnerrus