**Lihaskuntoa kehonpainolla vko 9**

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

Työaika on 30 sekuntia, lepo 10 sekuntia liikkeiden välillä. Kierrosten välissä 1 min tauko. Suorita liikkeitä 2-4 kierrosta aikataulusi ja kuntotasosi mukaan. Voit myös lyhentää/pidentää työ- ja lepoaikoja, pidä ne kuitenkin suhteessa toisiinsa, töitä enemmän kuin lepoa. Aloitteleva voi tehdä esim. 20 s töitä 15 s taukoa. Kovakuntoinen huoletta 40 s työsarjalla, 15s tauko. Nauti treenistä.

**Päivä 1**

HIIT, ylävartalo, vatsat

* Walk out(Mittarimato eteen) +heilurihypyt sivulle-taakse-sivulle
* 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

Venyttelyt

* Ojentajat
* Olkavarret
* Vatsalihakset
* Kyljet

**Päivä 2**

HIIT, hiki virtaa

* hiihtohypyt suorilla lyönneillä
* ylälankussa heilurihyppy sivulle, haaraperushyppy, heilurihyppy toiselle sivulle
* haara-perushypyt kyykyllä (leveä, sumo)
* kantapäät pakaraan juoksu
* mountain climbers
* kyykkyhyppy+ haara-perushyppy kyykyllä (kapea, kyykky tulee “lähtöön”)

Venyttelyt

* Etureidet
* Takareidet
* Pohkeet
* Pakarat
* Ojentajat
* Vatsat