**Nyrkkeily vko 8**

Päivä 1

Tee huolelliset alkulämmittelyt:

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, ylös ja alas

rentoja yläkoukkuja

Varjonyrkkeilyä 3 x 1,5 min

Lyönnit

Käy ensin lyönnit ja sarjat rauhallisesti läpi la lisää vauhtia + mittaa aikaa vasta kun sarja tuntuu luonnolliselta. Hipko Onlinesta ja Hipkon Youtube kanavalta löydät Nyrkkeilyn 15 perustuntia - video sarjan. Suosittelen.

* Etu-takasuorat paikaltaan ilmaan 2min (ES+TS)
* Etu-takasuorat ilmaan askelluksilla eteen 2 min (ES+TS as e)
* Taka-etusuorat ilmaan askelluksilla taakse 2 min (TS+ES as t)
* Etusuora-takasuora-vartaloväistö etujalalle-etuyläkoukku 2 min (ES+TS+ vv e +EYK)
* Etusuora-etuyläkoukku-takasuora-u-väistö takajalalle- takayläkoukku 2 min ( ES+EYK+TS+uv t +TYK)
* Takasuora-etuyläkoukku-taka alakoukku-takayläkoukku 2 min (TS+EYK+TAK+TYK)
* Takasuora-etuyläkoukku-takayläkoukku askelluksilla taakse 2 min ( as t TS+EYK+TYK)

Voit tehdä lyönnit ilmaan/ säkkiin tai välineisiin parin kanssa, jos sellainen löytyy.

Lihaskunto

* punnerrukset
* lankussa askel sivulle ja takaisin
* kyynärvarsi punnerrukset
* lankussa lantion dippaus (lantion kierto kohti lattiaa puolelta toiselle keinuen)
* sukelluspunnerrukset
* sivulankku kurotuksilla (ylempi käsi kurottaa alemman kyljen alta ja nousee takaisin suoraksi ylös)
* sama toinen kylki

Tee kaikkia liikkeitä x 10 , 2-3 kierrosta

Venyttele ojentajat, olkavarret, kyljet ja vatsat hyvin harjoituksen loppuun.

Päivä 2

Tee huolelliset alkulämmittelyt:

* 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, ylös ja alas
* rentoja yläkoukkuja

Lyönnit

Voit tehdä lyönnit ilmaan/ säkkiin tai välineisiin parin kanssa, jos sellainen löytyy.

Käy ensin lyönnit ja sarjat rauhallisesti läpi la lisää vauhtia + mittaa aikaa vasta kun sarja tuntuu luonnolliselta. Hipko Onlinesta ja Hipkon Youtube kanavalta löydät Nyrkkeilyn 15 perustuntia - video sarjan. Suosittelen.

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

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.

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

Venyttele hyvin harjoituksen lopuksi.