**Potkunyrkkeily vko 8**

Päivä 1

*Tee huolelliset 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 ja ylös taivutus x10
* Lonkan kierto ulos polvi koukussa tai jalka suorana oman mieltymyksesi mukaan x10
* Lonkan kierto sisään, ks. edellinen
* Dynaamiset jalan heilautukset 10x eteen, 10x sivulle, 10x taakse
* Kevyitä potkuja ilmaa
* suoria lyöntejä eteen, ylös ja alas
* rentoja koukkuja

Lyönnit

Käy ensin lyönnit ja sarjat rauhallisesti läpi la lisää vauhtia + mittaa aikaa vasta kun sarja tuntuu luonnolliselta. Hipko Onlinesta ja HipkonYoutube 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 (kaksi ensimmäistä nopeita kokeilevia, kolme viimeistä nopeita ja kovia) 2min
* Etusuora-etu yläkoukku-takasuora alakoukku-taka yläkoukku 2 min
* Etu-takasuorat, askelväistö takimmaiselle+etusuora+taka-alakoukku+takayläkoukku 2 min

Potkut

* Päkiäpotku eteen x20 puoli
* Kiertopotku x20 puoli
* Polvipotku x20 puoli

Yhdistelmät

* Etusuora-takasuora-etuyläkoukku-takajalan Kiertopotku 2 min
* Etusuora-etusuora-takayläkoukku-etujalan kiertopotku 2 min
* Etusuora-etuyläkoukku-etujalan kiertopotku reiteen-takasuora 2 min

Varjonyrkkeily/-ottelua 3 x 2 min

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 jalat, kyljet, rinta ja käsivarret harjoittelun 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
* lonkan kierto ulos ( matala kehäpotku ulos) x 10
* lonkan kierto sisään (matala kehäpotku sisään) x 10
* jalan heilautukset eteen, sivulle ja taakse

Lyönnit

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

* Etu-takasuorat 2 min
* Etusuora-taka yläkoukku 2 min
* Etu alakoukku-taka yläkoukku-etu yläkoukku-taka alakoukku 2 min
* Etusuora-takasuora-etu yläkoukku-taka ala koukku 2 min
* Etusuora- etusuora-etu yläkoukku-takasuora 2 min

Potkut

* Kiertopotku 20x puoli
* Kiertopotku ylös 20x puoli
* Etummaisen jalan kiertopotku 20 x puoli
* Puolen vaihto +kiertopotku 20x puoli

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

Yhdistelmät

* Etusuora-etu yläkoukku-taka yläkoukku-etu kohokoukku-puolenvaihto+Etummaisen jalan Polvipotku-työntö etummaisella kädellä+takasuora 2 min
* Etummaisen jalan kirvespotku(puolenvaihto halutessasi) -takasuora-etusuora 2 min
* Etu-takasuorat- etujalan kiertopotku-Takasuora-etu yläkoukku 2 min
* Etu-takasuorat-etu yläkoukku-taka alakoukku-etu yläkoukku-takajalan kiertopotku 2 min

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 ja jalat hyvin harjoituksen loppuun.