

Viima J Liikkuvuustreeni syksy 2018

Lämpö:

20 tasahyppyä narulla
20 tasahyppyä välihyppyn kanssa
12 nopeat varsat
12 tanajuoksua
12 polvennosto hyppyä
4 tuplahyppyä
12 päkiöille nousua + kädet narun kanssa ympäri (lapakäännöt)
6 krt lonkkien pyörytykset seisoaltaan
8 aaltoa seisoaltaan (käännä lantio!)

Liikkuvuus:

Loko yläasennossa 1 min
Loko ala-asennossa kädet ilmassa 1 min
Etäreiden venytys(kanta peppuun) 1min
Takareiden venytys nilkka point 1 min
Sama, nilkka flex 1 min
Joutsen 1 min
Sammakko 1 min

→ Samat toinen jalka edessä

Ylispagat molemmilla jaloilla 2 min
Sivuspaga yli 1,5 min/puoli

Nilkkojen venytykset:
Korkean päkiän venytys 2 min
Ojennetun nilkan venytys 2 min
(Huom! Kannat koko ajan yhdessä, tärkeää!)

Yläselän ja käsien venytykset:

Kädet seinää vasten lapojen venytys 2 min Jalat haara-asennossa käsien venytys alas 1 min



🏆 Tämä liikkuvuustreeni tulee tehdä vähintään kaksi kertaa viikossa.

🏆 Ota vanhemmilta allekirjoitus treenivihkoon, kun olet tehnyt koko treenin.

🏆 Kahdesta tehdystä treenistä saat valkuilta tarran viikon päätteeksi.