Viima J kesätreeni 2018

Kesätreeni tulee tehdä vähintään 3 kertaa viikossa, mutta mielellään vaikka joka päivä. Ikinä ei voi venytellä liikaa ;). Tee aluksi narulämppä. Muista keskittyä koko ajan ojennettuihin nilkkoihin ja suoriin polviin. Venyttelyissä keskity oikeisiin asentoihin ja siihen, että pysyt venytyksessä riittävän pitkään. Muista, että venyttelyn kuuluu tuntua kunnolla. Tee aina oma maksimisi! Venyttelyn jälkeen tee vielä “voima” tai “taito” osio. Voit tehdä myös molemmat. Kun olet tehnyt treenin, lähetä joukkueen whatsappiin kuva tai viesti. Jokaisen tytön tulee osallistua myös TapVon lajibongaukseen kesän aikana vähintään yhdellä kuvalla. HYVÄÄ KESÄÄ!

NARULÄMPPÄ

* 100 hyppyä eteen
* 100 hyppyä taakse
* 30 ristiinauki eteenpäin
* 30 ristiinauki taaksepäin
* 30 Nilkkajuoksua
* 30 kertaa naru kaksinkerroin
* 20 tuplahyppyä

VENYTTELYT

* Lavat x20
* Liiska, laske hitaasti 50
* Takareisi venytys: toinen jalka korokkeella, peppu maassa, laske 50 per jalka
* Loko-venytys: sääri seinää vasten, muista käntää lantiota alle, laske 50 per jalka
* Lokossa lantion käännöt 30 kertaa
* Etureisi venytys lokossa: kantapää kiinni peppuun, laske 20 per jalka
* Joutsen-venytys, laske 20 per jalka
* Toista samat toisella jalalla
* Sammakko, nosta jalka korokkeelle jos lattialla ei tunnu, laske 30
* Sammakossa lantion käännöt eli laiskiaiset 30 kertaa
* Ylispagaatit 2,5min per puoli, vikat 30 sek kädet ilmassa
* Sivari yli 1,5min per puoli
* Aaltoja 10 ja sukelluksia 10
* Tuulimyllyt 15 kertaa
* Siltakaato ja sillassa kainaloiden pumppaukset 20 kertaa
* Kyynerpääsilta, jalat suorana ja yhdessä, pysy 20 laskua
* Nilkat 1 minuutti

VOIMA

* Vatsalihas: Jalat kohti kattoa ja kurotukset varpaisiin 30 kertaa
* Selkälihas: Vatsallaan jalkojen ja käsien nosto 10, saksaus 10, pysyy ylhäällä 10
* Kylkilihakset: Apinakyljet 20 molemmille puolille
* Vatsalihas: Pyöräilyt 30 kertaa
* Selkälihas: Isot selkänostot 20 ja kauppakassit 10 nostoa
* Kylkilihas: Tähtiasennossa jalan pienet nostot 20 per puoli
* Rintalihas: Punnerrukset 20

TAITO

* Y-vaaka, 5 hyvää per puoli
* Ikkunavaaka, suora jalka, 5 hyvää per puoli
* Arabesqué, 5 hyvää per puoli
* Sivupassé, 5 hyvää per puoli
* Siltakaato eteen, 5 per puoli
* Siltakaato taakse, 5 per puoli
* Yhden käden kärrynpyörä, 5per puoli
* Rintarällä 10 kertaa
* Rintaseisonta pysyy 3 sek, 5 kertaa
* Mitä vain akrobatialiikkeitä keksit!