

# Viima J kesätreeni 2019

- Tee omatoiminen kesätreeni **vähintään 3 kertaa viikossa**
- Tee **treeni 1 ainakin kerran viikossa** sekä **treeni 2 ainakin kerran viikossa**, kolmannen treenin **saat itse päättää kumman treenin teet**, omien kehityskohteiden mukaan
- **Alla oleva lämmittely** tulee tehdä jokaisen treenin alkuun! Muista että kylmilleen ei saa ikinä venytellä!
  - Lähetä kuva jokaisesta tehdystä treenistä joukkueen Whatsapp-ryhmään 😊
  - Myös muusta ulkoilusta ja liikunnasta saa lähettää kuvia ryhmään, jotka voidaan julkaista Instagram-tilillämme!

Aurinkoista kesää sekä mukavia treenihetkiä! 😊

## LÄMMITTELY: (tee tämä boksi joka treenin alussa!)

### Valitse näistä:

- NARU-lämpö:

20 siistiä eteenpäin tasahyppyä mahdollisimman nopeasti

20 hyppyä taaksepäin tasahyppyä

20 nilkkajuoksua

20 tanajuoksua

20 kerähyppyä, naru kaksinkerroin

### TAI

- Noin 15 min pituinen lenkki ulkona

### TAI

- Muuta aktiivista/hengästyttävää liikuntaa pihalla 15-30 min, esim ulkoleikit, uiminen, pyöräily tai muu vastaava...

---

JALKATEKNIikka: (Muista hyvä ryhti ja lantion oikea asento!)

20 päkijöille nousua suorilla jaloilla

20 päkijöille nousua jalat pienessä koukussa

15 x /puoli yhdellä jalalla päkijöille nousut (tässä voit ottaa seinästä tukea, kunhan muistat hyvän ryhdin!

20 x täysistunnassa polvien suoristukset, niin että kantapäät nousevat ilmasta

60 sek nilkkojen venytys

## TREENI 1

### 1. LÄMMITTELY (1. boksi)

### 2. LIIKKUVUUS:

20 Lapakääntöä narun kanssa (kädet suorat ja samaan aikaan taakse!) Tee mieluiten peilin edessä!

1 min Liiska seinää vasten

10 x ongenkoukut 6-asennossa

1 min/jalka Lonkankoukistaja venytys, takajalka penkillä, kädet ilmassa

1 min/jalka etureiden venytys lokossa

1,5 min/jalka ylispageatit penkiltä

1 min sammakko (laita koroke jos sammakko maassa ei tunnu!)

1,5 min ylisivuspagaatti penkiltä

Selkä:

Aallot seisten käsien kanssa 10 x ja sukellukset seisten 10 x

10 työntöä käsille sillassa seinää vasten

5 hyvää rintaseisontaa + b-flex perään

### 3. TAVOITELIIKKEET:

- Harjoittele jokaista tavoiteliikettä ainakin 5 hyvää toistoa/yritystä per puoli
- Jos osaat tai opit tavoiteliikkeen, yhdistä pallo mukaan! Keksi jokin kiva palloliike liikettä tehdessä!
- Siltakaadot eteen ja taakse; jos jo onnistuu, lähtö ja lopetus yhdeltä jalalta
- Skorppari + b-flex
- Kauppakassi
- Rintaseisonta jalat yhdessä + b-flex
- Sivupasé + Y-vaaka (lantio alla, oikea asento! Käytä apuna peiliä)
- Kellistys
- Ikkunavaaka takajalka suorana
- Pystäri + arabesquen kautta ylös (muista ongenkoukku-selkä!)
- Laukka + harppahyppy
- Laukka + kasakka (polvet yhdessä ja kantapäät osuu pakaraan)
- Tasaponkka – kauris (takajalka suorana!)
- Tasaponkka – harppa (jalat suorassa linjassa)

## TREENI 2

### 1. LÄMMITTELY (1. boksi)

### 2. LIHAKSET PALLON KANSSA:

**"Niskaseisontaan nousut" x10**, Selin makuu, jalat kohti kattoa, pallo nilkkojen välissä, jalat aukikierrossa. Ilman heijausliikettä nousu suoraan niskaseisontaan-> hallitusti ilman tärhdytä peppu takaisin maahan.

**"Kippaukset" x10**, niskaseisonta, pallo nilkkojen välissä. → vie suurin jaloin lantiosta taittaen jalat hallitusti hipaisemaan lattiaan → takaisin ylös suoraan niskaseisontaan. Huom! Selkä on koko harjoitteen ajan suora, taitto tapahtuu lantiosta kippaamalla.

**"Ruuvaukset" x10/puoli** Niskaseisonta, pallo nilkkojen välissä → vie koukkupolvet toiselle puolelle korvaa → takaisin ylös niskaseisontaan → vie koukkupolvet toiselle puolelle korvaa Huom! Sääret koko ajan kohti kattoa, rutista kierto lihaksilla, hallittu liike!

**Kellotaulut" x10/suunta** selinmakuulla kuppiasento pallo nilkkojen välissä → lähde kiertämään jalkoja ympyränä vartalon ympäri pitäen peppu koko ajan mahdollisimman alhaalla, mielikuva että olet matalan pöydän alla, eli jalat eivät voi nousta missään korkealle

**"Tuulilasinyyhkijät" x10**, Selinmakuulla jalat kohti kattoa, pallo nilkkojen välissä → lähde viemään sivuheilurina jalkoja puolelta toiselle. Muista säilyttää aukikierto ja nilkkojen ojennus. Huolehdi että jalat eivät mene liian alas, vaan suoraan sivulle

**"Selkäympyrät" x10** Selkälihaksen pallo käsien välissä, kädet suorat, pujota jalat sohvan alle tai pyydä kaveria pitämään. Ympyräselkälihaksen, muista viedä sivut huolellisesti!

### 3. PALLOTEKNIikka:

- Kahdeksikot
- varsa polvi pompauttaa pallon maahan 10 + 10 (sama käsi ja jalka)
- Vieritykset kädestä käteen oikealta vasemmalle
- Vieritykset kädestä käteen vasemmalta oikealle
- Vieritykset edestä oikeaa kättä pitkin selän taakse kiinni
- Vieritykset edestä vasenta kättä pitkin selän taakse kiinni
- Vieritys niskasta alaselkään + pomppu jalkojen välistä kiinni
- Heitto, yhteen käteen kiinni 10oik+10vas
- Heitto, istumaan ja jalkojen alle kiinni 10+10
- Heitto, niskaan kahdella kädellä kiinni 10+10
- sivusyöksystä heitto sivusyöksyyn kiinni
- Pomppu kuperi
- Heitto kuperi