

# Viima J omatoiminen kotitreeni kevät 2019

## LÄMMITTELY

- ★ 10 jännehyppyä
- ★ 10 siistiä yleisliikettä mahdollisimman nopeasti (kädet korvien vieressä!)
- ★ Lonkkien pyörytykset kulmanojassa 10 per puoli
  
- ★ 20 päkiöille nousua polvet suorana
- ★ 20 päkiöille nousua polvet koukussa
- ★ 1 min nilkkojen venytys

## VENYTTELY

- ★ Lapakäännöt narun kanssa 20 kertaa
- ★ Käsien/yläselän venytys seinää vasten 20 sek
- ★ 1 min liiska seinää vasten
- ★ Istu selkä seinää vasten ja vedä suora jalka lähelle nenää 2min /jalka
- ★ 10 Loko-hämppis kääntöä /jalka
- ★ Etureiden venytys lokossa 10 sek /jalka
- ★ Loko, takajalka penkillä 1 min /jalka
- ★ Sammakko, korokkeelta jos maassa ei tunnu
- ★ Ylispagaatit 2 min /jalka
- ★ Sivuspagaatit penkiltä 2 min /jalka
- ★ Selän omatoiminen lämmittely + 10 dippiä sillassa seinää vasten

- ❖ 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.

# Viima J omatoiminen kotitreeni kevät 2019

## LÄMMITTELY

- ★ 10 jännehyppyä
- ★ 10 siistiä yleisliikettä mahdollisimman nopeasti (kädet korvien vieressä!)
- ★ Lonkkien pyörykset kulmanojassa 10 per puoli
  
- ★ 20 päkiöille nousua polvet suorana
- ★ 20 päkiöille nousua polvet koukussa
- ★ 1 min nilkkojen venytys

## KESKIVARTALON LIHASKUNTO-TREENI

- ★ 10 ponnistusta käsien varaan, jalat sivuspagaattiin
- ★ Päälläseisonnassa salmiakit 10 kertaa
- ★ Selinmakuulla paina selkää lattiaan 5 sek - rento 10 kertaa
- ★ Niskaseisonnassa jalkojen viennit lattiaan pään taakse 10 kertaa (muista näyttää välissä hieno niskaseisonta!)
- ★ Tähti-asennossa kierto 10 kertaa /puoli
- ★ Vatsamakuulla keinut 10 kertaa + uinti 10 sek
- ★ Kauppakassi -nostot 10 kertaa
- ★ B-flex nostot 10 kertaa (kädet suorina, korvien vieressä!)
- ★ Rintaseisonnassa polvien koukistukset vuorotellen 5 / jalka

- ❖ Tämä lihaskunto-treeni tulee tehdä vähintään kaksi kertaa viikossa.
- ❖ Ota vanhemmilta allekirjoitus treenivihkoon, kun olet tehnyt koko treenin.
- ❖ Kahdesta tehdystä treenistä saat valkuilta tarran viikon päätteeksi.