

Stamina lihaskuntotreeni syksy 2021 Kestovoima

Alkuverkka 10 min/hölkä

Liikkuvuus: eteenpäin taivutukset, lonkankoukistajat ja etureidet

Koordinaatiota: 3 perusliikettä

Loikat:2x10 tasajalkapomppu

2x30m vuoroloikka

2x30m luisteluloikka

2x30m Borzov-loikka

Lihaskunto:

Bulgarialainen kyykky/15toistoa

Keskimmäinen pakaralihas seisten/15toistoa per puoli

Steplaudalle nousu tangon kanssa/20 yhteensä

Kylkiliike juoksumaisesti/15 toistoa per puoli

Yhden jalan maasta heti, joko tangolla tai painolla/15 per puoli

Rintalihakset tangolla/15 toistoa

Hyvää huomenta-liike tangolla /15 toistoa

Pohkeet, päkiöille nousu räväkästi, n.3s pito ja alas jarrutus./15 toistoa

Vatsat: linkkuveitset/20 toistoa

Lantion hallinta/10 per jalka