

HARJOITUSOHJELMA

22.11.18



Tämä PDF/printti on luotu henkilön Jonna Hiljanen toimesta Syke-palvelusta osoitteessa syketribe.fi



© 2018 Syke info: Tämä PDF/printti on tehty ja lähetetty henkilön Jonna Hiljanen toimesta Syke-palvelusta. Syke ei ota vastuuta sen sisällöstä. Tämä materiaali on tekijänoikeussuojattua ja tätä ei saa kopioida, muokata tai välittää eteenpäin kenellekään muulle kuin henkilölle jolle materiaali on alunperin toimitettu.

JOULUKALENTERI 1

// Luontipvm. 22.11.2018

Liikkeet

Askelkyykky + avaus **Ohjeet / video**

Lihasyhmät: etureidet, jalat, olkapäät, pakarat ja reiden loitontajat, yhdistelmäliikkeet ja koko keho, yläselkä, ylävartalo Liikkeen tasot: Keski-vaikkea, Moninivel

1. Asetu lantionleveyiseen haara-asentoon ja ota katse eteenpäin.
 2. Astu nyt toisella jalalla eteen (jalka astuu hieman yli keskilinjasta eli sama lantiolevyinen haara-asento säilyy edelleen) ja vie kädet samalla ylös avaten rintakehää.
 3. Ponnista ylös takaisin lähtöasentoon ja tuo kädet alas.
- Toista liikettä 10*/puoli



Iskut eteen **Ohjeet / video**

Lihasyhmät: rinta, yhdistelmäliikkeet ja koko keho Liikkeen tasot: Helppo

1. Asetu haara-asentoon ja tee teräviä iskuja vuorottain eteen samalla keskivartalosta hieman kiertäen.
- Toista iskuja 2*1min

