



TREENIVARTTI 28.8.2020 – koko itsellesi sopiva harjoitus

OHJEET:

Aloita harjoittelu lämmittelemällä ja tee tarvittaessa kevyitä avaavia venytyksiä.

Tee liikkeet liikepareina, eli aina kaksi liikettä vuorotellen. Esimerkiksi liikkeet 1 a ja 1 b tehdään vuorotellen, kun molemmat liikkeet on tehty (kaikki sarjat), siirry liikepariin 2.

SARJAT: 3

TOISTOT: 10

LEPO: 1min sarjojen välissä

1. a) Rintarangan liikkuvuus



1. b) Takaketjun liikkuvuus



2. a) Jalkaprässi



2. b) Ylätalja



3. a) Korokkeelle nousu



3. b) Etuheilautus

