

# NOPEUSVOIMAA JALKOIHIIN

Tässä on Sinulle räjähtävä 4 liikkeen jalkojen nopeutta kehittävä ohjelma. Nopeusharjoitteet kannattaa tehdä "tuoreilla" jaloilla. Voit myös yhdistää liikkeitä muiden harjoitusohjelmien alkuun.

**Toistot:** 10-12 **Kierrokset:** 3-4 **Lepo:** 1-2min

# FRESSI

PINTAA SYVEMMÄLTÄ.

## 1. Sivujuoksu kuminauhalla



Kiinnitä lenkkikuminauha tolppaan kiinni ja pujotta lenkki lantiosi ympärille. Lähdä liikkumaan matalana sivuttain ja käy koskettamassa merkkiä. Palaa jarruttaen takaisin.

**HUOM:** Muutaman toiston jälkeen pääset pidemmälle, joten siirrä silloin merkkiä kauemmaksi.

## 2. Hyppy bokseille



Ota sopivan korkuinen boksi ja asetu sen eteen. Ota käsillä vauhtia ja ponnista itsesi ylös bokseille. Boksin päällä suorista vartalo suoraksi. Laskeudu askeltaen alas.

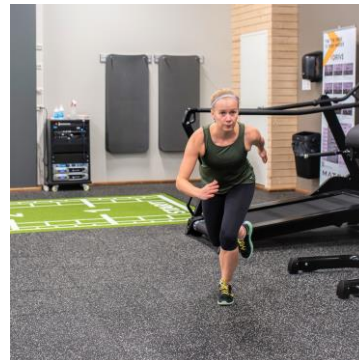
## 3. Jalalla ponnistus painolla



Ota kahvakuulasta tukeva ote ja tuo se rinnalle. Laita taempi jalka kevyesti steppilaudalle ja siirrä pinopiste etummaiselle jalalle. Lähdä ponnistamaan etummaisella jalalla ylös ja taakse. Ponnista vain sen verran, että kun liike loppuu "tipahdat" takaisin etummaisen jalan päälle.

**VINKKI:** Jos olet tottunut tankoihin, laita tanko harteille ja kokeile liikettä sen kanssa. Saat lisää haastetta tasapainoon.

## 4. Luisteluhyppy



Ponnista sivulle, hieman etuviistoon. Pyri hallitsemaan asento laskeutuessasi jalalle. Ponnista tämän jälkeen toiselle jalalle etuviistoon.