

## PERTTULAN TÄHDEN KUNTOSALITREENI KESÄLLÄ 2017

Tee riittävän huolellinen alkulämmittely!

- ❖ Jalkakyykky (takakyykky)
  - elastinen syväkyykky 1 x 7 x kepillä; niin syvälle kuin tasapainoalue mahdollistaa
  - 90° /päkiöille 2 x 6 - 8 x 10/50% omasta painosta
  - 110 ° /päkiöille 1 x 6-8 x 10 /70% omasta painosta

Tee kontrastina kevennetyt puolikyykkyhyppy, 3 hyppyä/sarja. Palautumiset sarjojen välillä 2 – 3 min! Suoritustehot kohtuullisen hyvät, mutta teknisesti puhtaasti.

- ❖ Ojentajat käsille
  - Yliveto vinotangolla 1 x 6-8 x \_\_\_ kg (yksittäiset tehokkaita)
  - Yliveto vinotangolla 1 x 10- 12 x \_\_\_ kg (yksittäiset tehokkaita)
  - Yliveto vinotangolla 1 x 5-6 x \_\_\_ kg (yksittäiset tehokkaita)

Ensimmäisessä sarjassa hieman enemmän painoa kuin kahdessa viimeisessä, joista jälkimmäinen tehdään kaikkein suurimmalla suoritusteholla. Kontrastina kuntopallon heitot pään päältä, 3/sarja! Palautumiset 1.30 min

- ❖ "Vyöosasto" (palautumiset 1 min 30 sek)
  - Testiliike vatsalle 1 x 20- 40 rytmiä vaihdellen
  - G.M 1 x 15- 25 x keppi -10 kg
  - Kierro tanko harteilla 1 x pitkä sarja(rauhallinen)
- ❖ Pohjeliike tangolla 2 x 12- 15 x \_\_\_ kg/ 2 min(rauhallinen)(päkiäkontrasti)
- ❖ Steppihyppy keventäen 1 x 10

- ❖ Käsille: koukistajat/ hartia, olkapää ja selkä
  - Haisliike tangolla 1 x 10- 12 x \_\_\_ kg (rauhallinen tempo)
  - Ylätaljalla niskaan 1 x 10 -12 x \_\_\_ kg (rauhallinen tempo)
  - Vipunosto sivuille kulmassa (käsipainot) 1 x 12 – 15 x \_\_\_kg(rauhallinen)
  - Vipunosto sivuille seisten (käsipainot) 1 x 12 – 15 x 12 – 15(rauhallinen)
- Kontrastina  
Palautumiset edellä 1- 1.30 min!

- ❖ Reiden takaosat/pakarot (varsin kova teho)
  - Askelkyykky 1 x 6 + 6 x 6- 10 kg/1.30min
  - Takaosat telineellä 2 x 8- 10 x \_\_\_kg/ 2 min
  - Kuntopallolla 1 x pitkäkö sarja rytmiä vaihdellen

- ❖ Hyppy (kova teho)
  - Iskuhyppy kurotuksella(tavoite) 1 x 3/ 2 min
  - Penkille nousu 2 x 8 x keppi/2 min

Hyvä loppuverryttely ja huolellinen venyttely