

Toiminnallinen koko kehon treeni



Askelkyökkävely

10 / puoli x 3

Kävele askelkyökkäällä vuorojaloin, kunnes olet tehnyt 20 toistoa.



Bulgarialainen

askelkyökkä

6 / puoli x 3

Pidä paino etujalalla ja polvi varpaiden suuntaisena. Tee liike rauhallisesti ja hallitusti.



Wallball-ylöstyöntö

10 x 3

Raskaalla pallolla ylöstyöntö rauhalliseen tahtiin.



Lankkusoutu

käsipainolla

8 / puoli x 3

Pidä keskivartalo tiukkana ja lantio mahdollisimman paikallaan. Vedä käsipaino kohti kylkeä.



Lattiapunnerrus

käsipainoilla

12 x 3

Pidä alaselkä lattiassa ja käsipainot kevyessä kulmassa koko liikkeen ajan.



Vatsarutistus, **yksi jalka boksilla**

5 / puoli x 3

Rutista ylävartaloa kohti polvea hallitusti ja palaa rauhallisesti alas.

1. Askelkyykky-kävely

- 10 / puoli x 3
- Pidä keskivartalo ryhdikkäänä ja etummaisen jalan polvi jalkaterän suuntaisena



2. Wallball-ylöstyöntö

- 10 x 3
- Pidä keskivartalo tiukkana
- Työnnä pallo suoraan ylös
- Työnnä pallo suorille käsille



3. Lattiapunnerrus käsipainoilla

- 12 × 3
- Pidä ranteet suorina
- Laske painot hallitusti
alas



4. Bulgarialainen askelkyykky

- 6 / puoli × 3
- Pidä paino etujalalla
- Polvi jalkaterän
suuntaisesti



5. Lankkusoutu käsipainolla

- 8 / puoli × 3
- Pidä keskivartalo tiukkana
- Vedä käsipaino kohti kylkeä



6. Vatsarutistus, yksi jalka boksilla

- 5 / puoli × 3
- Rutista ylävartalo kohti polvea
- Palaa hallitusti alas

