

Heinäkuu - Kesätreeni

**Kesäinen 30 min toiminnallinen treeni – tehokas
ja toimiva! ☀️💪**

**Tämä nopea ja monipuolinen 30 minuutin
toiminnallinen treeni sopii täydellisesti
kesäpäiviin, kun haluat maksimoida hyödyn
lyhyessä ajassa. Treeni kehittää voimaa,
kestävyyttä ja liikkuvuutta.**

**Treenin kesto on noin 30 minuuttia
Tee liikkeitä 30 sekuntia /per liike
Liikkeiden välissä noin 15-20 sekuntia
Kierrosten välissä noin 2 minuuttia lepoa
3 kierrosta**



kuntokeskus
balanssi

Lämmittely

Hiihtolaite

- 3 min rauhassa hiihtäen pienellä vastuksella
- 5 min kovemmalla vauhdilla ja suuremmalla vastuksella



kuntokeskus
balanssi

Sumokyykky

- Aseta jalat leveään haara-asentoon ja ota paino molemmille käsille
- Lähde laskeutumaan kyykkyy
- Varmista, että selkä on suorana ja polvet + varpaat menevät samaan suuntaan



Muistiinpanot:

Soutu

punnerruasennossa

- Aseta kädet ja painot hartioiden alapuolelle
- Voit pitää käsiä koko ajan painon päällä tai laskea kädet maahan
- Nosta painoja vuorokäsin kohti kylkiä



Muistiinpanot:

Etuheilautus

- **Asetu leveään haara-asentoon ja ota paino molempiin käsiin**
- **Lähde heilauttamaan kahvakuulaa lantion avulla hartioiden korkeudelle**

Muistiinpanot:



Kelkan veto istuen

- **Aseta kelkkaan köysi ja vie se köysien verran kauemmas itsestäsi**
- **Istu alas maahan ja tuo jalat koukkuun eteen**
- **Lähde vetämään kelkkaa itseäsi kohti (joko tupla köysillä tai yhdellä köydellä), voit juosta sen työntämällä takaisin jos aikaa on jäljellä**

Muistiinpanot:



Boxipomppu

- Ota itsellesi sopivan korkuinen boxi
- Lähde hyppäämään boxille
- Jatka hyppimistä nopeaan tempoon ja lopeta kunnes aika loppuu

Muistiinpanot:



Jalkojen nostot

- Asetu selälleen ja laita kädet kahvakuulaan kiinni (kahvakuula pään takana)
- Lähde nostamaan jalkoja kohti kattoa ja laske hitaasti alas lähelle lattiaa
- Älä anna jalkojen koskea lattiaa harjoituksen aikana

Muistiinpanot:



Loppuveryttely

Soutulaite

- 5 min rauhallisesti pienellä vastuksella
- Laske sykkeitä ja anna hengityksen tasaantua



kuntokeskus
balanssi