

Maaliskuu - Toiminnallinen treeni Valmennuskeskuksella

Treenin kesto: noin 60 min

Viikko suositus: 2 krt/ viikossa

**Treeni sisältä monipuolisesti kehoa haastavia liikkeitä.
Kaikkia liikkeitä voit hastaa säätämällä itse vastuksen
määrää.**

**Seuraavalta sivulta löytyy treenin liikkeet, toisto - ja
kierrosmäärät.**

**Aloita treeni tekemällä alkulämmittely noin 10 minuuttia
ohjeen mukaisesti.**

**Loppuun tee vielä loppuveryttely noin 8 min ohjeen
mukaisesti.**



**k u n t o k e s k u s
balanssi**

Maaliskuu - Toiminnallinen treeni

Lämmittely	5 min rauhassa	5 min reippaasti
Askelkyykkäkävely	4x	10 + 10
Istumannousu ja ylöstyöntö	3x	15
Soutu renkaissa	3x	12
Boxinousu	3x	10 + 10
Voimapyörä	3x	8-10
Punnerrus ja dippi	3x	8 + 8
Kahvakuula tempaus	3x	12 + 12
Lankkuaskellus	2x	10
Kuntopyörä	8 min rauhassa	



k u n t o k e s k u s
balanssi

Lämmittely

Assault Bike

- 5 minuuttia rauhassa ja 5 minuuttia reippaasti nostaen sykettä
- Kädet ja jalat molemmat tekevät työtä



kuntokeskus
balanssi

Askelkyykkävely

- Selkä suorana, keskivartalo tiukkana, katse eteenpäin ja etujalka 90 asteen kulmassa
- Anna painojen levätä käsillä

Muistiinpanot:



Istumaannousu ja ylöstyöntö

- Ota paino tukevasti käsille ja laske se rinnalle
- Ylös noustessa nousta paino samaa aikaa kohti kattoa
- Laskeudu hitaasti alas

Muistiinpanot:



Soutu renkaissa

- Pidä renkaat paikallaan kohti toisiaan
- Aseta jalat renkaiden etupuolelle (koukkuun tai suoraksi)
- Vetovaiheessa varmista, että kyynerpäät kulkevat kylkiä pitkin

Muistiinpanot:



Boxinousu

- Ota käsipainot molempiin käsiin tukevasti
- Lähde nousemaan boxille 1 jalka kerrallaan
- Selkä suorana, keskivartalo tiukkana ja katse eteenpäin

Muistiinpanot:



Voimapyörä tangolla

- Asetu polvilleen tangon eteen ja ota tangosta hartioiden levyinen asento
- Pidä keskivartalo tiukkana, älä päästä alaselkää pyöristymään

Muistiinpanot:



Nojapuilla punnerrus ja dippi

- Tee punnerrus ja kuljeta kynärpäät kylkiä pitkin
- Hyppää tai askella toisella puolelle
- Tee dippi niin, että jalat ovat suorana tai hieman koukussa edessä

Muistiinpanot:



Kahvakuula tempaus

- Ota leveä haara-asento, heilauta kahvakuula lantiolla jalkojen välistä suoralle kädelle ylös
- Liiku jaloista alaspäin, älä selästä
- Polvet ja varpaat kulkeva samaan suuntaan

Muistiinpanot:



Lankkuaskellus

- Pidä keskivartalo tiukkana ja selkä suorana
- Älä päästä alaselkää pyöristymään
- Askella vuorokäsin ylös ja alas

Muistiinpanot:



Loppuveryttely

Kuntopyörä

- Polje rauhassa 8 minuutin ajan



kuntokeskus
balanssi