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

kuntokeskus balanssi

Sumokyykky

- Aseta jalat leveään haara-asentoon ja ota paino molemmille käsille
- Lähde laskeutumaan kyykkyyn
- 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:

kuntokeskus balanssi

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:

kuntokeskus balanssi

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