Lokakuun treeni - Hyrox

Hyrox-treeni kehittää tehokkaasti koko kehoa yhdistämällä juoksun ja toiminnalliset liikkeet, kuten kelkan työnnöt ja soutuliikkeet. Se parantaa voimaa, kestävyyttä ja hapenottokykyä sekä polttaa runsaasti kaloreita. Harjoittelu on monipuolista, motivoivaa ja sopii kaikentasoisille liikkujille – erinomainen tapa haastaa itseään ja kehittää kuntoa arkea varten.

Balanssilla onkin nykyään mahdollista treenata hyroxia! Kurkkaa lisätiedot meidän ryhmäliikuntakalenterista.

kuntokeskus balanssi

Lämmittely

- 300 metriä hiihtolaitteella
- 25 metriä Farmarikävely (vihermatto päästä päähän)
- 20 ristiin kosketusta (10 per puoli)

kuntokeskus balanssi

kuntokeskus balanssi

Tee kaikki liikkeet peräkkäin yhtenä kokonaisuutena. Tarvittaessa voit pitää lyhyen juomatauon liikkeiden välissä.

1. Juoksu 500 metriä
2. Hiihto 200 metriä
3. Wall Ball 20 toistoa
4. Soutu 200 metriä
5. Askelkyykky kävely 10 toistoa /per puoli
6. Juoksu 250 metriä
7. Burbee hypyllä (eteen) 10 toistoa
8. Juoksu 200 metriä
9. Wall Ball 10 toistoa

Voit tehdä tämän 1 - 2 kertaa, pidä välissä pidempi tauko.

kuntokeskus balanssi

1.Juoksu

- 500 metriä
- Valitse omaan tasoon sopiva vauhti

2. Hiihto

- 200 metriä
- Valitse vauhti ja vastus itsellesi sopivaksi

kuntokeskus balanssi

3. Wall Ball

- 20 toistoa
- Valitse omaan tasoon sopiva pallo
- Pidä liike yhtenäisenä
- Hae kyykystä vauhtia

4. Soutu

- 200 metriä
- Valitse vauhti ja vastus itsellesi sopivaksi

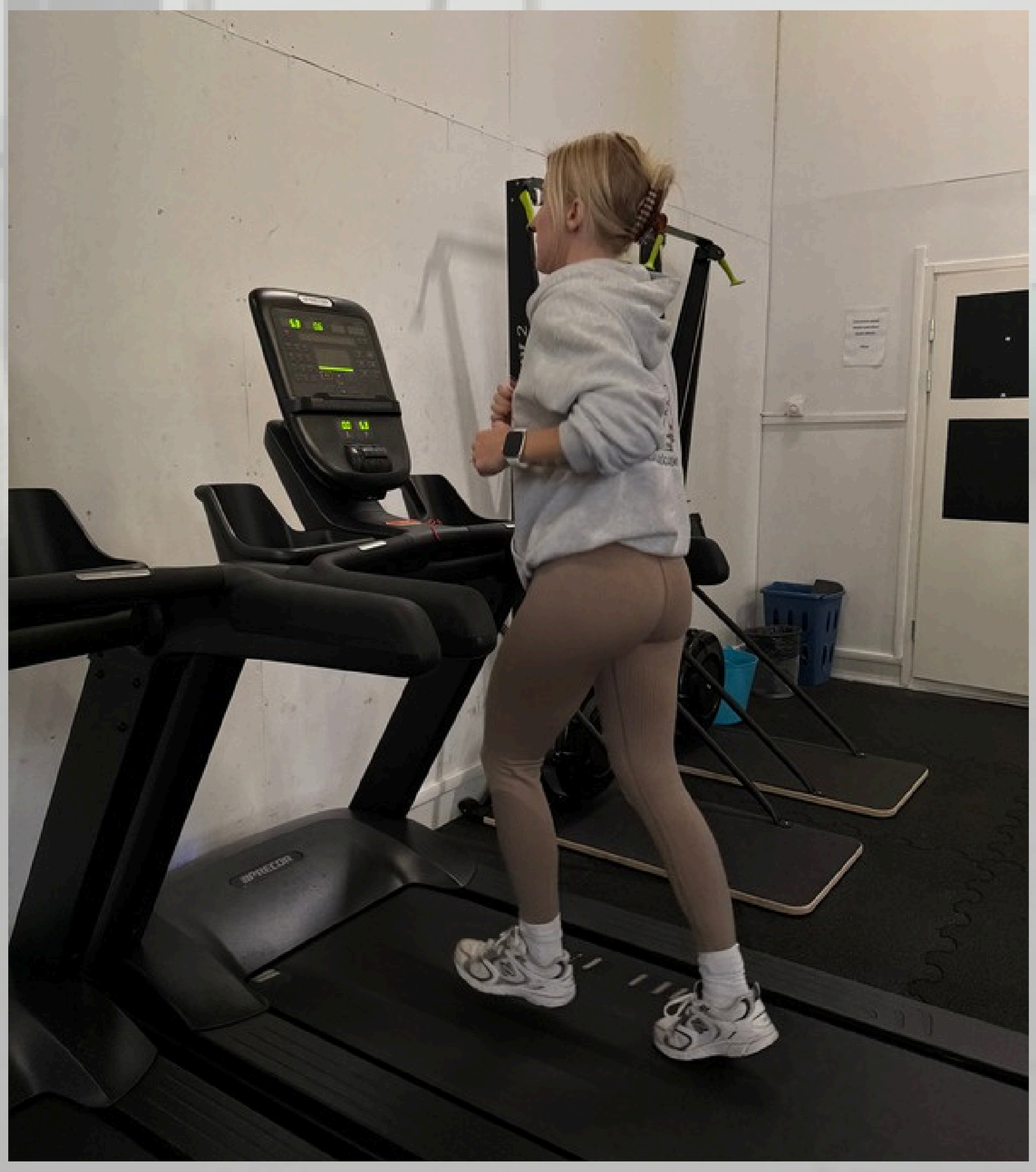
kuntokeskus balanssi

5. Askelkyykky-kävely

- 20 toistoa (10 per puoli)
- Ota itselle sopiva fitnessbag ja pidä asento vakaana
- Käytä polvi maassa välissä

6. Juoksu

- 250 metriä
- Valitse vauhti itsellesi sopivaksi
- Nyt voit jo hieman koventaa vauhtia



kuntokeskus balanssi

7. Burbee hypyllä

- 10 toistoa
- Tee burbee punnerruksella tai ilman
- Kun olet päässyt takaisin ylös hyppää tasajalka hyppy eteenpäin

kuntokeskus balanssi

8. Juoksu

- 200 metriä
- Valitse vauhti ja vastus itsellesi sopivaksi
- Nyt voit ottaa jo kovan vauhdin

9. Wall Ball

- 10 toistoa
- Valitse omaan tasoon sopiva pallo
- Pidä liike yhtenäisenä
- Hae kyykystä vauhtia