

Nyt piikataan vielä kunto huippuunsa!

Viikko-ohjelma

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Laji	NV-puntti	Intervallit	Laji	Laji	NV-loikat	Lepo
					PK-lenkki 60-90 min	

KESTÄVYYS:

PK-lenkki = kävely/sauvakävely/hiihto/hölkä/pyörä/uinti/vesijuoksu, syke alle aerobisen kynnyksen. Kun pystyt puhua ongelmitta samalla, niin vauhti on sopiva!

Intervallit = 3-4 x 4 x 10 s täysillä loivaan ylämäkeen (se Joupin ylämäki siinä kentän takana on oiva paikka!), toistopalautus 1 min, sarjapalautus 3 min.
Alkuun ja loppuun 15 min verryttelyhölkkä.

NV-puntti:

Alku- ja loppuverryttely: 10 min koordinaatiojuoksua ja 5 min askelkyykkyä. Alkuun myös 2 * 10 valakyykkyä kevyellä tangolla ja ehdottomasti kuollut kärpänen ja polvilankku!

Suoritustapa: 110 % effort jokaisessa suorituksessa.

Kuorma: 30-50 % maksimista, liikenoisuus maksimaalinen!

Palautukset: Sarjojen ja liikkeiden välillä täydellinen palautus 3 min.

Liike	sarjat x toistot
Rinnalleveto + työntö	3*5
1 jalan kyykky (tarvittaessa Smithissä) jatkuvana	3*5 (molemmat jalat)
1 jalan ponnistus penkiltä ylös- ja eteenpäin	3*5 (molemmat jalat)
Pohjehyppely	3*10
Kuntopallon heitto pään yli eteen jos mahd. tai linkkarit	3*10

NV-loikat

Alkuverryttely: 10 min koordinaatiojuoksua ja 5 min askelkyykkyä.

Suoritustapa: 110 % effort jokaisessa suorituksessa.

Palautukset: Sarjojen ja liikkeiden välillä täydellinen palautus n. 2-3 min.

Loppuverryttely: 10 min hölkä + venyttelyt

Liike	sarjat x toistot
-------	------------------

Terävät kiihdytykset	4 x 20 m
L-juoksu tai viivajuoksu (sama kuin testissä)	4 x 20 m
Vuoroloikka	4*10
Luisteluloikka	4*10
Bortzov	4*8 (4/jalka)
Boxihyppely	4*10

Muista edelleen niskan treenaaminen ja lihahuolto!