

Kesän 2022 harjoitusohjelmat: ITÄ B-ikäiset

CORE + LIIKKUVUUS-harjoitus

- ”Maailman paras” liikkuvuusliike 2–3 x 5 / puoli
- Syväkyykyssä kierrot + pyllistys 2 x 5 (tee kaksi kierto / suunta jokaisella toistolla)
- Etunojassa ”Break Dance” -kierto 2–3 x 3–5 / suunta
- Lantion nostossa takareisiliuku TAI Nordic Hamstrings 3–4 x 5–10
- Pyramidiin työntö yhden jalan kurkotuksella + etunojassa polven nosto rintaan 3–4 x 5–10 / puoli
- Vatsan voima: Lapaseisonnasta hidas selkärancarullaus alas 3–4 x 5–10
- Kiertokurkotus kylkimakuulla 2–3 x 5 / puoli (pidä jokainen kurkotus hitaana, n.3–5 s pituisena)

VOIMA-harjoitus (kuminauhalla tai muulla lisävastuksella)

- Bulgarialainen kyykky 3–4 x 8–12 / puoli (kuminauha ylös olkapäille asti, jos mahdollista)
- Suoran jalan maastaveto yhdellä jalalla 3–4 x 8–12 / puoli
- Y-veto sivulta ristiin ylös 3 x 6–10 / käsi
- Vaakasoutu toispolviseisonnassa 3–4 x 8–12 / puoli
- Kapea ojentajapunnerrus 3 x 6–12 (kuminauha yläselän ympäri lisähaaste!)
- Selkä seinää vasten Y-punnerrus 3 x 8–12
- Pohkeet seisten yhdellä jalalla 3–4 x 8–12
- Polvien nosto rintaan riipunnassa 2–3 x 6–10 / puoli (vaihtoehto: lantion nosto selinmakuulla)

Muista kaikessa harjoittelussa keskittyä tekemisen laatuun! Tee mieluummin siis vaikka ihan vähän, mutta niin hyvin, kuin vain pystyt.