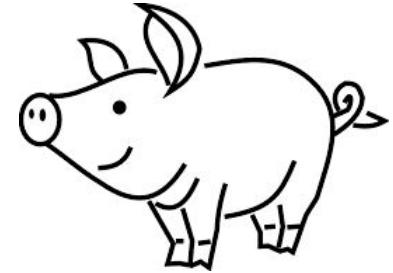


Kinkkukisa

Kinkkukisan tavoitteena on suorittaa eri lihaskuntoliikkeitä joululoman aikana. Joka päivä aamunavaukseksi treeneistä tutut liikkuvuusliikkeet - jalan heilautukset jne.

Merkkaa suorittamasi liikkeet alla olevaan taulukkoon ja laske lopuksi kaikki kyykyt, punnerrukset, keskivartalo liikkeet yhteen. Palautus ensi vuoden ensimmäisiin treeneihin.



	Ti 24.12	Ke 25.12	To 26.12	Pe 27.12	La 28.12	Su 29.12	Ma 30.12
Vatsalihakset							
Punnerrukset							
Kyykyt							

	Ti 31.12	Ke 1.1	To 2.1	Pe 3.1	La 4.1	Su 5.1	Ma 6.12
Vatsalihakset							
Punnerrukset							
Kyykyt							

	Vatsalihakset	Punnerrukset	Kyykyt
Yhteensä			

Liikepankki

Vatsalihakset

Istumaannousu jalat suorana
Rutistukset, linkkarit,
jalkojen nostot, erilaiset pidot
(esim. palaveri asento (45s = 15)

Punnerrukset

Etunojapunnerrus
Ojentaja punnerrus
Kiertopunnerrus (T-punnerrus)
Jalat nostettu korkealle tasolle

Kyykyt

Syväkyykky
Askelkyykyt (myös 3D eli erisuuntiin)
Kyykkyhyppyt
Luisteluhyppyt

