



Ylävartalon voima (esim. tiistai)

- alkuverryttely 15 min
tasavauhti juoksu, kuntopyörä tai hyppynaru
- penkki 10 + 8 + 3x6
- kulmasoutu 10 + 3x8
- kuntopallo pareittain 3x15 tai levynnostot 180 astetta
- käsipainojuoksu 4x20x terävä
- vatsa 4x20 nopea
- selkä 2x30 suoraan ylös
- etunojahyppyt 3x6 rytmi
- tangon kierto mailaotteella 4x20
- leuanveto 3 x max.
- loppuverryttely + venyttely 10 min

Alavartalon voima (esim. perjantai)

- alkuverryttely 15 min
tasavauhti juoksu, kuntopyörä tai hyppynaru
- yhdenjalan kyykky 2x6 / jalka
- vatsa kuntopallo/pareittain 2x12
- yhdenjalan rinnalleveto 2x6 / jalka
- yhdenjalan tempaus 2x6 / jalka
- saksihyppyt käsipainot 2x10
- kuntopallo pareittain yhdellä jalalla pomppien 2x12
- tanko edessä nopea vastaote 2x20
- leuanveto 3 x max.
- loppuverryttely + venyttely 10 min