



# JALKAPALLOILIJAN KESTOVOIMAKUNTOPIIRI OMAN KEHON PAINOLLA

HR 10/2017



1. Askelkyykky varatalon kierrolla. Vuorotahtiin 30 toistoa yhteensä. Tasainen suoritus tapa



2. Etunojapunnerrus, toistot 20 kertaa. Tasainen tahti. Ojenna suorille käsille joka kerta



3. Yhden jalan linkkarit. Vuorojaloin toistot 30 kertaa



4. Yleisliike. Tasainen suoritusvauhti, toistot 25 kertaa.



5. Kylkipumppaus. 20 toistoa kummallakin kyljellä



6. Vuorikiipeilijä. Tasainen, melko nopea tahti. Toistot 25 molemmilla jaloilla



7. Vinot vatsat. Tasainen suoritusstapa. Vuorotahtiin, toistot yhteensä 30 kertaa



8. Körpberissä jalan nostot suorina. Vuorotahtiin, toistot yhteensä 30 kertaa. Säilytä liikkeen ajan hyvä lapapito



9. Lankutuksessa jalan nostot suorina. Toista vuorojaloin yhteensä 30 kertaa



10. Yläselän nostot. Toista liike 20 kertaa tasaisella suoritusvauhdilla