

Yleislämmittely 3

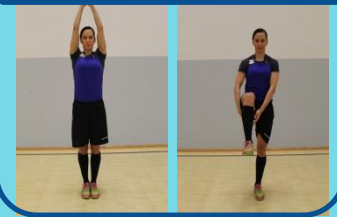
Haarahyppely C ja D

- 10-20 toistoa paikallaan TAI 5-15m edestakaisin
- 3-4 sarjaa molemmilla tavoilla (C+D)

Haarahyppely C



Haarahyppely D



Lonkka 3

Kyykkyhyppy

- kuminauha polvien alapuolella
- käy 90° polvikulmassa
- 6-10 kyykkyhyppyä
- keskity alastulon jarrutukseen (kyykkyyn alas!)
- 3-4 sarjaa

Kyykkyhyppy



Keskivartalo 3

Siltanosto TAI Hoover

- 4-6 siltanostoa TAI jalan nostoa Hooverissa
- tee liike hitaasti!
- 3-4 sarjaa

Siltanosto



Hoover



Tasapaino 3

Pallon vieritys

- parityöskentely
- yhdellä jalalla seisoen
- 3-6 vieritystä
- 3-4 sarjaa / jalka

Pallon vieritys



Askelkyykky 3

3D-askelkyykky

- askelkyykyt eteen, sivulle ja kiertoon
- 2-4 kyykkyä / suunta
- 3-4 sarjaa / jalka
- palaa kyykyn jälkeen lähtöasentoon (A.)

3D-askelkyykky



Hypyt + Spurtit 3

3D-loikka

- loikat eteen, sivulle ja kiertoon
- 2-4 loikkaa / suunta
- 3-4 sarjaa
- palaa loikan jälkeen juoksuun (A.)

3D-loikka



Spurtti 10-20m x 3-4



Spurtti