



SMB-tyttöjen heinäkuun treenien ohjeistus

Palauttava: 8.7., 12.7., 19.7. ja 26.7.

20min lenkki + avarit + aktiiviset + lenkki 15min + kävely 10min + venyt.

Loikat: 14.7.

aktiiviset

matka 25m kävelypalautus (jokainen 2 kertaa)

polvennostokävely

polvennostajuoksu

pakarajuoksu

pohjehyppy

intiaanihyppy

matka 20m kävelypalautus

kinkka vasen

kinkka oikea

moniloikat

huili 3min

tasaloikat

luisteluhyppy pysäytyksellä 10+10

marjan poiminta 10+10

5min kevyttä hölkkää ja 10min kävelyä + venyt (hyvät venyt myös kotona)



Kuntopiiri: 21.7., 29.7. ja 30.7.

Tehdään 2 kertaa, kierrosten välissä 3min palautus

40 selkää (uinti)

40 vatsaa (rauhallisesti)

10+10 punnerrukset

20 jalat ristissä

30+30 sivupito jalannostolla

15+15 jalat auki/kiinni

40 selkää rauhallisesti

40 vinoa vatsaa

10+10 jalat eteen/taakse käden viereen ulkopuolelle

30+30 sivupito lantionnostolla (älä päästä lantioo notkahtamaan)

10 linkkaria

10 t-kierto