

Alkuverkkaohje/Helmikuu -24 (Sisut+Tähdet+Taiturit)

Kesto 30 min.

1. Juoksu 10min.

2. Dynaamiset venytykset (pumppaa 5x / liike vaihda 3x jalkaa)

- takareidet seisten (marjanpoimija)
- etureidet
- lähentäjät (sivuaskelkyykky)
- lonkankoukistaja (askelkyykky)
- pakarat
- pohkeet (portaalla)
- kyljet
- selkä (eteen ja taaksetaivutus)

3. Tasapainoharjoitteet:

- STAR-harjoite 3x / jalka
- alastulossa tukijalan jousto 8 x / jalka
- alastulossa vapaanjalan nosto 8x / jalka
- alastulossa päkiälle nousu 8x / jalka

4. Lihasaktivaatio

- kuminauhakävely minikyykyssä (kuminauha polven yläpuolella) sivuttain 5 askelta suunta / 3x
- kuminauhakävely minikyykyssä (kuminauha nilkassa) sivuttain 5 askelta suunta / 3x
- kylkinoja pito 45s / puoli
- vaaka-istuma (Diver) 5x / jalka

5. Lajinomainen lämmittely / koordinaatio / plyometria

- 10 nopeaa, lyhytkontaktista tasajalkahyppyä + alastulo ristin kautta / 5x
- 10 nopeaa, lyhytkontaktista twistihyppyä -> vapaajalka ristiin + alastulo / 5x
- 4 nopeaa juoksua + ponnistus ristin kautta alastuloon / 5x