



Mahtava treeni 2

Liikeohjeen suunnittelija Saara Hyytiäinen, KM, Voimisteluliiton Pro-kouluttaja

Mahtavan marraskuun nopeusvoimaharjoittelun voi toteuttaa sekä sisällä että ulkona. Harjoittelu sisältää alkulämmittelyn jälkeen tehtävät nopeusvoimapatterit, joiden liikkeet ovat muokattavissa eri tasoille kuntoilijoille. Nopeusvoimaharjoittelussa on tarkoitus tuottaa räjähtäviä liikkeitä mahdollisimman lyhyessä ajassa. Harjoittelun seurauksena lihasten reaktionopeus sekä räjähtävän voiman tuotto paranevat. **Ohjaajana tarvitset sekuntikellon tai puhelimeen ladattavan applikaation.**

Lämmittely:

Toistettavat liikkeet:

Marssia paikalla
vartalon avaus, askelviereen (kädet aukeavat sivulle, rinnan avaus)
Slidea puolelta toiselle (sivukyykky puolelta toiselle alhaalla)
Rullaus alas (selkä notkolle) rullaus ylös (pyöreä selkä)
Rullaus alas, lankkukävely, rullaus ylös (koko ranka ja takareidet, pohkeet)
Askel eteen, toinen jalka ojentuu taakse (lonkan koukistajien avaus), kädet ojentuvat etuviistoon, vaihto

n. 7min

Musiikkisuositus:
Suave(Kiss Me) -Nayer (feat. Mohombi) 3:42
She makes me go - Arash (feat. Sean Paul) 2:57

Kolme patteria:

1. Välineenä penkki tai korkea steppilauta. Alavartalo / Jalat (reidet, pohkeet, pakarat)

- 1) Kosketukset vuorojaloin penkille, hypyillä **30 sek**
- 2) Laudan ylitys sivuttain ja takaisin **30 sek**
- 3) Laudalle/penkille istunta. VAIHTOEHTO Kyykky alas, toista jalkaa eteen ojentuen. Kädet ojentuvat myös eteen **30sek**
- 4) Ponnistushyppy tasajaloin penkille, ojenna lonkat ja astu alas. **30sek**
- 5) Burbee täysin makuulle, rinta koskettaa maahan. Nousu ylös. Hyppy penkille ja askellus alas. **30sek**

15 min

Musiikkisuositus:
All My People-Sasha Lopez & Andrea D Ft Broono - 3:52
Dirty dancer-Enrique Iglesias 3:35
Angels Crying-E-type 3:51
Fiesta- Michael Mind Project 3:54
Single Ladies- Remady&Manu-L 3:46

1 kierros = 2 min 30sek +30sek palautus= **3min patteri x5**

2. Kädet ja keskivartalo

15 min

- 1) Selinmakuulta rullaus ylös, hyppy kohti kattoa, rullaus takaisin lattiaan. **1min**
- 2) Ojentajapunnerrus rullauksella. (Punnerrusasento, ojentajapunnerrus, vartalo ja rinta lattiaan, kämmenet irtoavat lattiasta, kämmenet takasin lattiaan ja punnerrus ylös tai rullaus ylös) **1min**
- 3) Vatsalihakset. Selinmakuu, rutistetaan rintakehää ja polvia kohti toisiaan. **1 min**
- 4) Leveä punnerrusasento, punnerrus alas ja ojennus ylös. Toisella kädellä kosketus vastakkaiseen olkapäähän. **1min**

1kierros=4min+ 30sek palautus = 4.30 min patteri x3

+ viimeisen sarjan päätteeksi staattinen vatsalihaspito. Selinmakuu, jalat ja kädet ojennettuna vartalon jatkeeksi. Molemmat irti lattiassa. **Kuppiasento. 1.30 min**

Musiikkisuositus:

Be my lover- La Bouche 4:01
Feel the beat- Darude 4:20
Ah Yeah So What - Will Sparks 3:15
Somebody dance with me (feat. Manu- L) DJ Bobo3:00
Feel this moment – Pitbull 3:20

3. Koko vartalon Hiit

15 min

- 1) Askelkyykyt hypyillä **1min** (eri nopeudet)
- 2) Punnerrusasennossa liikutaan sivuttain, punnerrus alas ja ylös, vastakkainen käsi ja jalka ojentavat vartalon linjaan. Toista liikkuen toiseen suuntaan. **1min**
- 3) Tasahyppyä paikalla, kädet koskettavat polvia parin tasahypyn jälkeen TAI juoksua paikalla (polvet ylös edessä) **1min**
- 4) Kytkilankku **30 sek +30sek**
- 5) Vinot vatsalihakset, vastakkainen kyynärpää koskettaa polvea, sama liike suorilla vipuvarsilla **30sek + 30sek**

1kierros= 5min+30 sek palautus = 5.30 min patteri x3

Musiikkisuositus:

Shut it down ft Akon -Pitbull 3:46
Party Crash-Modana 3:00
Coconut tree-Mohombi 3:38
Finally found you-Enrique Iglesias-ft Sammy 3:41
Chilii (feat.Sini Yasemin) -Raappana 3:45

Jäähdyttely:

5-8 min

Marssia, olkapäiden pyöritys ympäri, rentouden hakeminen
Eturaidet (venytys paikalla)
Lonkan koukistajat (venytys paikalla)
Slidea puolelta toiselle rauhallisesti, jääden toiselle puolelle.
Kyljen venytys, käsi putoaa samalle puolelle.
Pakarit (venytys paikalla)
Rinnan avaus viemällä kädet selän taakse
Ojentajat +Olkapäät

Musiikkisuositus:

Locked away -R.City 3:47
Bird set free- Sia 4:13