

HIIT & LIIT (High Intensity Interval Training & Low Impact Interval Training)

Tunnin tavoite: sykevaihtelut maksimista lähelle leposykeä, tällä haetaan tehokkaampaa rasva-aineenvaihduntaa, joka tapahtuu tehdyn korkeaintensiivisen treenin jälkeen niin kutsuttuna jälkikulutuksena. Tällä myös haastetaan hengitys- ja verenkiertoelimistöä. Rauhallisesti toteutetuilla lihaskuntoharjoitteilla haetaan hallittua ja puhdasta liikerataa tuoden lisätehoa yksinkertaisiin lihaskuntoa harjoittaviin liikkeisiin.

Lämmittely

Liar – Camilla Cabello 3:27

Tavoitteena valmistaa keho tulevaan treeniin. Niska- ja hartiaseutuun haetaan liikettä sekä verenkierron vilkastumista, rankaan kevyttä kiertoa sekä jalkoihin ja pakaroihin aktivointia.

kasit	Liike	tempo	toistot
II	Rinnan avaus + pyöristys	1/1	4x
IIII	pään kääntö oikea + vasen	2/2	4x
II	pään pyöräytys oikea + vasen	4/4	1x
IIII	o + v painonsiirto matalalla + jalan liu'utus taakse	1/1/2	4x
IIII	pään kääntö vasen + oikea	2/2	4x
II	pään pyöräytys vasen + oikea	4/4	1x
IIII II	v + o painonsiirto matalalla + jalan liu'utus taakse	1/1/2	6x
IIII ½	askelkyökky + takajalan nosto ylhäällä	1/1	v 4x o 5x
IIII IIII	o + v painonsiirto matalalla + jalan liu'utus taakse	1/1/2	8x
IIII	Rullaus nikama nikamalta napa edellä alas pää viimeisenä ylös	2/2	4x
II	leveä haara, noja eteen ja vuoro hartian jousto alas o + v	1/1	4x

Ride It – Regard 2:37

Tavoitteen saada kunnon lämpö ja valmius lihaksiin Isommilla ja voimakkaammilla liikkeillä. Jalkojen ja lantion seudun lihasten lisäksi valmistellaan ylävartalo tulevaan treeniin.

kasit	Liike	tempo	toistot
IIII	kyökky	1/1	8x
IIII	combo 1 o + v		2x
	kädet sivuilta ylös	4 iskua	
	vuorokäden kurotus kohti kattoa	2 + 2 iskua	
	molemmat kädet sivuilta alas	4 iskua	
	kurotus kohti lattiaa	2 + 2 iskua	
IIII	rullaus pää edellä alas ja viimeisenä ylös	4/4	1x
		2/2	2x
IIII	combo 2, rintalihaspunnerruksella		1x
	rullaus pää edellä alas ja kädet lattiaan	4 iskua	
	+ käsillä kävellen lankkuun	4 iskua	
	rintalihas-/ojentajapunnerrus 2x	1/1	
	käsillä kävellen kohti jalkoja	4 iskua	
	kyykistyminen syväkyökkyyn	4 iskua	

	polvien ojennus	4 iskua	
	rullaus pää viimeisenä ylös	4 iskua	
IIII II	combo 1 v + o		3x
IIII	rullaus pää edellä alas ja viimeisenä ylös	4/4	1x
		2/2	2x
IIII	combo 2, ojentajapunnerruksella		1x
IIII	combo 2, rintalihaspunnerruksella		1x
IIII	combo 2, ojentajapunnerruksella		1x

HIIT 1

Heaven - DJ Sammy, D/O 3:55

Tavoitteena lähteä nostamaan sykettä lähelle maksimia. Jotta tämä ei heti alussa tapahtuisi liian nopeasti, otetaan ensimmäiseksi sykkeennostoksi aavistuksen kevyempi jossa vaihtoehtoisten liikkeiden avulla on mahdollista säätää tehoa vielä kevyemmäksi.

kasit	Liike	tempo	toistot
IIII	Intro		
IIII	kyykky askeltaen sivulle o + v	2/2	4x
IIII	haara-perus hyppy kyykyllä	1/1	8x
	sama nurkasta nurkkaan	1/1	8x
	vaihtoehtoisesti tämän voi tehdä askeltaen		
I	askelviereen o + v	1/1	2x
IIII IIII I	askelkyykky askeltaen taakse o + v	2/2	9x
IIII	hyppyaskelkyykky + tasa o + v	1/1	8x
	vaihtoehto askeltaen		
IIII IIII	combo 1 o + v		4x
	hyppyaskelkyykky + tasa 2x o + v 1/1		
	h-p hyppy kyykyllä nurkasta nurkkaan 4x	1/1	
	vaihtoehto askeltaen		
I	askelviereen o + v	1/1	2x
IIII I	kolme juoksua sivulle o + v	4 iskua suuntaan	5x
	vaihtoehto askeltaen		
IIII IIII	combo 2		2x
	hyppyaskelkyykky + tasa 2x o + v 1/1		
	h-p hyppy kyykyllä nurkasta nurkkaan 4x	1/1	
	kolme juoksua sivulle o + v 2x 4 iskua suuntaan		
	vaihtoehto askeltaen		
III	jäädytys jalat auki ja kädet sivuilta ylös	rauhallinen tempo	
	rullaus napa edellä alas		
II	askelviereen	1/1	4x
IIII IIII IIII	combo 2		3x

Turn It Up – Armin van Buuren 2:52

kasit	Liike	tempo	toistot
IIII	kyykkyt	1/1	6x
IIII	combo 1		1x
	kyykkyburpee hidas	16 iskua	
	leveä kyykky askeltaen o + v 2x	16 iskua	
IIII IIII IIII	combo 2		6x
	kyykkyburpee nopeampi	8 iskua	

	haara-perushyppy 4x	8 iskua	
I	tauko		
IIII	bounce		
IIII	combo 3		1x
	kyykkyburpee yhdistelmä hidas		
	kyykky + kädet lattiaan	4 iskua	
	vuorojalka taakse o + v	4 iskua	
	askeltaen konttaus asentoon	4 iskua	
	jalkojen ojennukset taakse	4 iskua	
	kyykky	4 iskua	
	nousu	4 iskua	
	leveä kyykky askeltaen o + v 1x	8 iskua	
IIII IIII	combo 4		4x
	kyykkyburpee yhdistelmä nopea	12 iskua	
	konttausasentoon hypyllä		
	haara-perushyppy 2x	4 iskua	
IIII IIII II	combo 5 tai jatketaan combo 4		5x
	kyykkyburpee yhdistelmä nopea	12 iskua	
	2 x aasihyppy konttaushypyn tilalle		
	haara-perushyppy 2x	4 iskua	
	Tämän voi myös tehdä "of the beat" ja niin monta toistoa kuin vain ehtii		

LIIT 1

Children – Robert Miles 4:03

Välineet: levypaino

Tavoite: reisi-, pakara-, hartia- sekä ojentajalihasten harjoittaminen sekä lihasketjujen aktivointi

kasit	Liike	tempo	toistot
IIII	sumokyykky paino alhaalla	4/4	2x
IIII IIII	sumokyykky paino alhaalla	2/2	8x
IIII IIII IIII IIII	combo		8x
	sumokyykky+ hauiskäntö + työntö ylös	2/2	
	kyykky ojentajapunnerrus niskan takaa	2/2	
II	sumokyykky paino alhaalla	4/4	1x
IIII IIII	sumokyykky paino alhaalla	2/2	8x
IIII IIII IIII IIII	combo		8x
II	sivukyykky paino rinnalla o + v	2/2	1x
IIII	sivukyykky + kierto paino palautuu rinnalle	2/2	2x
IIII IIII	sivukyykky + kierto paino ylös	2/2	4x

HIIT 2

Vámonos- LNY TNZ Remix 3:08

kasit	Liike	tempo	toistot
I IIII II	bounce		
IIII	hölkä		
IIII	hyppy eteen ja taakse, vahvat kädet		16x
IIII IIII IIII IIII	combo 1		8x
	juoksu eteen 4 askelta	4 iskua	
	hyppy eteen ja taakse, vahvat kädet	4 iskua	
	juoksu taakse 4 askelta	4 iskua	

	hyppy eteen ja taakse, vahvat kädet	4 iskua	
IIII IIII	paikallaan juoksu		
IIII IIII	combo 1	16 iskua	4x
IIII IIII IIII	combo 2		6x
	juoksu eteen 4 askelta	4 iskua	
	kerähyppy 2x	4 iskua	
	juoksu taakse 4 askelta	4 iskua	
	kerähyppy 2x	4 iskua	

Rave – Steve Aoki, Showtek, MAKJ, Kris Kiss 3:25

kasit	Liike	tempo	toistot
II	askelviereen o + v	4 iskua	4x
IIII IIII	combo 1 oikealle		4x
	luisteluaskel o + v	8 iskua	
	hölkkä paikallaan o + v 4x	8 iskua	
IIII IIII	combo 2 oikealle		4x
	luisteluaskel o + v 2x	8 iskua	
	nopea juoksu paikallaan o + v 4x	4 iskua	
	puolikyykystä tasajalkaa ponnistus 2x	4 iskua	
IIII	combo 1 oikealle	16 iskua	2x
IIII IIII	combo 3 oikealle		4x
	luistelu askel o + v 2x	8 iskua	
	nopea juoksu paikallaan o + v 4x	4 iskua	
	tasajalkahyppy ½ käännöksellä v + o 1x	4 iskua	
I	tauko		
II	askelviereen v + o	4 iskua	4x
IIII IIII	combo 1 vasemmalle	16 iskua	4x
IIII	combo 2 vasemmalle	16 iskua	2x
IIII IIII	combo 3 vasemmalle	16 iskua	4x

LIIT 2

Play – K-391, Alan Walker, Tungevaag, Mangoo 2:47

Välineet: käsipainot

Tavoite: Hartialihasten harjoittaminen sekä sykkeen laskeminen.

kasit	Liike	tempo	toistot
II	intro		
IIII II	vipunosto eteen	2/2	6x
II	oikean käden vipunosto vasen jää vaakatasoon	2/2	2x
IIII	oikean käden vipunosto vasen jää vaakatasoon	1/1	8x
I	hartiat ympäri		
IIII II	vipunosto eteen	2/2	6x
II	vasemman käden vipunosto oikea jää vaakatasoon	2/2	2x
IIII	vasemman käden vipunosto oikea jää vaakatasoon	1/1	8x
IIII	hartiat ympäri	8 iskua	
	kulmasoutuasento	8 iskua	

	leveä kulmasoutu ylös	4 iskua	
	käsien avaus sivuille	4 iskua	
	kädet suorana alas	8 iskua	
IIII	leveä soutu + käsien avaus	8 iskua	4x

HIIT 3

Tavoite: Sykkeennosto lähelle maksimia

Alive – R3HAB, Vini Vici, PANGEA, DEGO 3:08

kasit	Liike	tempo	toistot
IIII	asetutaan konttausasentoon, jossa polvet ovat 1-2cm irti maasta		
IIII	polvet irti maasta konttaus 4 askelta eteen, 4 taakse	16 iskua	2x
IIII	lankussa haaraperus hyppyt		
	hidas	16 iskua	4x
	nopeat	16 iskua	8x
IIII III½	telemark hyppy joustolla o + v	8 iskua	6x
IIII IIIII	viivajuoksu		
IIII	polvet irti maasta konttaus 4 askelta eteen, 4 taakse	16 iskua	2x
IIII	lankussa haaraperus hyppyt		
	hidas	16 iskua	4x
	nopeat	16 iskua	8x
IIII III½	telemark hyppy joustolla o + v	8 iskua	6x
IIII IIIII IIIII	viivajuoksu		

Fat Beat – Will Sparks, Danny Avila 2:38

kasit	Liike	tempo	toistot
IIII IIIII	combo 1		2x
	vauhditon pituushyppy	8 iskua	
	leveä kävely taakse	8 iskua	
	kyykkyburpee askeltaen	16 iskua	
IIII	combo 2		2x
	vauhditon pituushyppy	4 iskua	
	nopea leveä juoksu taakse	4 iskua	
	kyykkyburpee	8 iskua	
IIII IIIII	combo 3		4x
	vauhditon pituushyppy	4 iskua	
	nopea leveä juoksu taakse	4 iskua	
	2 x kyykkyburpee	8 iskua	
IIII	tauko		
IIII IIIII	combo 1	32 iskua	2x
IIII	combo 2	16 iskua	2x
IIII IIIII	combo 3	16 iskua	4x

COOLDOWN

Tavoite: sykkeen maltillinen laskeminen

It's Not Over – Mattilo 3:09

Asetutaan isoon piiriin

kasit	Liike	tempo	toistot
IIII IIII	piirissä myötöpäivään voimakävelyä/ hölkkää/ spurtteja		
IIII IIII	piirissä katse keskustaan iskut oikea + vasen suora		32x
IIII IIII	combo		2x
	polvennostajuoksu piirin keskustaan	8 iskua	
	vapaa biletys/ fiilistely	8 iskua	
	polvennostajuoksu peruuttaen isoon piiriin	8 iskua	
	iskut suora oikea + vasen 4 x	8 iskua	
I	tauko		
IIII IIII	piirissä vastapäivään voimakävelyä/ hölkkää/ spurtteja		
IIII IIII	piirissä katse keskustaan iskut vasen + oikea suora		32x
IIII IIII	combo	32 iskua	2x

LIIT 3

Break My Heart (Bitt&Mike and Norro Remix) – Mattilo, Thomas Daniel 3:09

Välineet: käsipainot

Tavoite: Selän sekä rinnan lihasten harjoittaminen

kasit	Liike	tempo	toistot
IIII	asettaudutaan soutuasentoon		
	lantion levyinen haara jalkoihin, taitetaan lantiosta eteen, selkä suora,		
IIII IIII	kulmasoutu kädet suorina sivuille	2/2	7x
	viimeinen kasi käytetään siirtymiseen alas		
IIII	Rintalihaspunnerrus	2/2	4x
IIII IIII	Rintalihaspunnerrus + lapsiasento	1/1	8x
I	asettuminen soutuasentoon		
IIII IIII	kulmasoutu kädet suorina sivuille	2/2	7x
IIII IIII	Rintalihaspunnerrus	2/2	8x
IIII IIII	Rintalihaspunnerrus + lapsiasento	1/1	8x

Dance Monkey – Tones and I 3:29

Tavoite: Vatsalihasten (suora- ja poikittainen vatsalihas) harjoittaminen

kasit	Liike	tempo	toistot
II	asettuminen selinmakuulle polvet koukussa ja lantion levyinen haara, kädet pään jatkeeksi		
IIII IIII	ylävartalon rutistus,	2/2	8x
	käsien kurkotus yläviistoon		
IIII	ylävartalon rutistus joustoilla	3/1	4x
IIII IIII	ylävartalon kierto o + v	4/4	4x
	kädet suorina ylös ja kämmenet ristiin		
IIII IIII	ylävartalon rutistus joustoilla	3/1	8x
IIII	polvet lonkkien yläpuolelle ja koukkuun	4/4	2x
	kädet sivuille auki + jalkojen kierto o + v		
IIII IIII	C-rutistus joustoilla	3/1	8x

Torn – Ava Max 3:18

Välineet: irtokiekko tai käsipaino

Tavoite: pakaralihasten sekä kyljen ja keskivartalon lihasten harjoittaminen

kasit	Liike	tempo	toistot
I	asettuminen kylkilankkuasentoon polvet koukussa, irtopaino päällimmäiseen käteen ja reiden päälle		
IIII	päällimmäisen jalan nosto	2/2	3x
IIII	päällimmäisen jalan nosto	1/3	4x
IIII IIII	lantion sekä päällimmäisen jalan nosto	3 joustoa	8x
I	puolen vaihto		
IIII	päällimmäisen jalan nosto	2/2	3x
IIII	päällimmäisen jalan nosto	1/3	4x
IIII IIII	lantion sekä päällimmäisen jalan nosto	3 joustoa	8x
IIII IIII	konttausasentoon asettuminen 8 iskua		
	yhden jalan jousto kanta edellä ylös	7x8 iskua	28x
IIII IIII	Toinen puoli	8x8 iskua	32x

Some Say – Nea 2:55

Tavoite: selän, sekä syvien tukilihasten aktivointi

kasit	Liike	tempo	toistot
II	asettuminen päinmakuulle		
IIII II	ylävartalon nosto kädet sivuilla auki	2/2	6x
IIII	ylävartalon nosto ylös kädet sivuilla	1/2/1	4x
	kädet pään jatkeeksi, auki, ja ylävartalo alas viimeisellä kädet otsan alle		
IIII II	jalkojen nosto suorina ja lähekkäin	2/2	6x
IIII IIII	jalkojen nosto, auki, yhteen ja alas	1/2/1	8x
IIII	ylävartalo ja jalat yhtä aikaa ylös	2/2	4x
IIII IIII	ylävartalo ja jalat combo	1/2/1	8x

VENYTTELYT

Hope – The Chainsmokers, Winona Oak, Sick Boy 3:00

kasit	Liike	tempo	toistot
II	lapsiasento		
IIII	lapsiasennossa oikean hartian venytys		
IIII	pakaralihaksen venytys oikea polvi edessä ja vasen takaviistossa		
IIII	lapsiasennossa vasemman hartian venytys		
IIII	pakaralihaksen venytys vasen polvi edessä ja oikea takaviistossa		
IIII	lonkankoukistajan venytys toispolviseisonnassa oikea edessä		
IIII	sama vasen jalka edessä		
IIII	eteen taivutus seisten		
IIII	pohkeen, ojentajan ja kyljen venytys oikea		
IIII	pohkeen, ojentajan ja kyljen venytys vasen		