

15 min tehokas alkujumppa

LAUS

I. Lämmittele ja nosta sykettä

2min

- X-hypyt
- Hiihtohypyt
- Kyykkyhypyt kädet mukana
- Yleisliike
- jne...

valitse 1-3 liikettä

2. Aktivoi uintilihakset kuminauhalla

5min

- Olkavarren sisäkierrot
- Olkavarren ulkokierrot
- Uinti / scull kuminauhalla

valitse 1-3 liikettä

3. Liikkuvuus

5min

- Tuulimyllyt – 50 toistoa
- Käsien pyöritykset – 100 toistoa
- Syväkyykyt – 20 toistoa
- Nilkkojen venytys – 2min
- Omat kireät lihakset 15s venytyksillä

tee kaikki liikkeet

4. Voiman aktivointi

3min

- Mittarimato (kädet mahd pitkälle)
- Punnerrus
- Leuanveto
- Lankku
- jne...

valitse 1-3 liikettä