

Perjantain OT oheinen (voit tehdä kotona)

Toispolviseisonnassa, kuminauha sivulta:

1. Kuminauhasta kauempi polvi edessä, kädet suorana edessä, etujalan nostot sivuttain 20x, molemmat suunnat
2. Sama kuminauhaa lähempi polvi edessä 20x, molemmat suunnat
3. Kauempi polvi edessä, kuminauhan kierto ulos (rytmi kiero 1- palautus 3) 10x / jalka / toinen suunta
4. Käänny kuminauhaa päin, etukäden kierrot 10x / molemmat polvet edessä
5. Sama takakäden kierroilla 10x / molemmat polvet edessä

Räjähävät ponnistukset:

1. Yhdeltä jalalta kevyt hyppy kahdelle jalalle + maksimiponnistus 8x 2 sarjaa / molemmat jalat. Lepo sarjojen välillä 3min.
2. Ponnistus polvilta kahdelle jalalle + maksimihyppy 8x / 2 sarjaa. Lepo sarjojen välillä 3min.
3. Paikallaan sivuttain luisteluhyppy räjähtävällä ponnistuksella 8x / 2 sarjaa. Lepo sarjojen välillä 3min.
4. Kevennyshyppy (kahden jalan maksimaalinen räjähtävä ponnistus + kevennys alastuloon) 8x / 2 sarjaa. Lepo sarjojen välillä 3min.

+ Myöhemmin illalla pumppeavat venytykset