

# Alku- ja loppuverkkaohje helmikuu 2025

## Alkuverkka:

**1. Juoksu** (käsien pyörittelyt, laukat, polvennostot/pakarajuoksut, ristijuoksut..) 10min

### 2. Lihasten aktivointi minikuminauhalla

- Dead bug (miniband jaloissa) 12x / 2 sarjaa
- Simpukka-avaukset kylkimakuulla (miniband polven yläpuolella) 8x / puoli / 2 sarjaa
- Alastuloavaus vapaa jalka aukikierrossa seisten (miniband nilkassa) 8x / 2 sarjaa
- Ylävartalon kierrot istuen (miniband jalassa + kädessä) 8x / puoli / 2 sarjaa
- Käsien vienti niskantaakse (miniband ranteissa) 10x / 2 sarjaa
- Punnerrukset (miniband ranteissa) 10x

### 3. Rotaatio pitkällä kuminauhalla

- Lo asennossa etukädellä kierrot 12x
- Lo asennossa takakädellä kierrot 12x
- F kierrot 12x
- Lz kierrot 12x
- Axel ponnistus molemmilla käsillä askelkyykystä (selkä kuminauhaan päin) 12x

## Loppuverkka:

### 1. Juoksu 10-15min

### 2. Lajiliikkuvuus

- Hyppis kaksin kerroin taitettuna käsissä, kyynärpäät suorina:
  - o Edestä selän taakse viennit 10x
  - o Pyörittäen kropan ympäri 10x / suunta
  - o Sivulle kallistus 10x / puoli, yht. 20x
  - o Peukut ulospäin kädet selän takana nostot 10x

## Ilman tukea:

- Alastuloasennossa jalannostot penkiltä (keskity suoraan vapaan jalan polveen ja aukikiertoon!) 10x / jalka / 2 sarjaa
- Vaakaheitot 10x / jalka / 2 sarjaa
- Sivulle jalan heitot 10x / jalka / 2 sarjaa
- Eteen jalan heitot 10x / jalka / 2 sarjaa
- Linjeeraus pumppaukset 10x / 2 sarjaa
- Pistoolikyykky 8x / jalka / 2 sarjaa
- Spagaatit ja spiraali 10s / asento / 2 sarjaa

