

Alku- ja loppuverkkaohje elokuu 2025

Alkuverkka:

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

2. Lihas- ja 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. Nopeusvoima – suorita räjähtävästi

1. Luisteluhyppy sivulta sivulle 6 x / 3 sarjaa
2. Kevennyshyppy kahdella jalalla max ponnistus 4x / 3 sarjaa
3. Yhden jalan hyppy vapaa jalka ristissä alastuloon 4x jalka / 2 sarjaa
4. Reaktiolähtöjuoksu kaverin taputuksesta 4x / 10m

Loppuverkka:

20min PK juoksu + koko kehon liikkuvuus / pallohieronta