

## **Omatoiminen uudenvuoden harjoitus**

### **Erikoismäki**

- Hikiliikuntaa 30-60 min (hiihto, lenkkeily, uinti jne.)
- Lenkin aikana tai päälle erilaisia loikkia oman maun mukaan yhteensä noin.50 - 100 kpl. Sarjat esim. 10 x 10. Tekniikkaa ensin, tehoja sitten
- Loppuun lihahuolto koko kropalle

### **Yh**

Hiihto- tai juoksulenkki rauhallisella tempolla. Aerobisella alueella n. 1,5 h. Päälle muutamia irrottavia loikkia ja lihahuolto