

Omatoiminen harjoitus viikolle 50

Liikuntaa jossa tulee hiki / hengästyy n. 30-60 min. Hiihto, hölkkä, pelailu, uinti

Seinätkkukset (tehtiin taivalkoskella) 10 x 10s. täpöllä. Palautus n. 1-2 min

Rentoja vuoroloikkia 3 x 10 hyvällä tekniikalla kimmoisasti, kävelypalautus

Lisäksi ryhmät 2 a ja b:

Hypellen lajikulmilta (eli kuten esikevennetyt sarjassa. Voi käyttää käsiä maassa) 5 x 5, teho 101 %, palautukset 1-2 min.

Lyhyet venytykset koko kroppa läpi ja polvinytkyjä yhteensä n. 50 kpl