



Keskivartaloharjoitus, ”korsetti kuntoon” Arsi-tytöt. 6 viikkoa, kesä 2018, omatoimiviikot 26-31.

Liike	vko 1	vko 2	vko 3	vko 4	vko 5	vko 6
Lankkupito (normaali)	60 sek	70 sek	80 sek	90 sek	100 sek	120 sek
Lankkupito (ristikäsi ja -jalka ilmassa)	20+20 sek	25+25 sek	30+30 sek	40+40 sek	50+50 sek	60+60 sek
Lantion nosto (jalat yhdessä)	15	15	20	20	30	30
Lantion nosto (toinen jalka ylhäällä)	8+8	10+10	12+12	15+15	17+17	20+20
Vatsarutistus (jalat ylhäällä)	10	12	15	20	25	30
Etunojapunnerrus	10	12	15	15	17	20
Uimarin selät	30	30	40	40	50	50
Puolilinkkari (kierrolla)	12	16	20	20	30	30
Latvialainen /kylki	15	15	20	20	25	25
Vatsarutistus (selällään-toinen polvi koukussa-toinen jalka suorana ilmassa (10 cm)	5+5	7+7	9+9	11+11	13+13	15+15
etunoja->kyynärnojapunnerrus	5+5	7+7	9+9	11+11	13+13	15+15
Selkäliike (konttausasennossa-ristikäsi ristijalka)->pieni liike raajat suorana	15+15	15+15	20+20	20+20	25+25	25+25
Linkkari	10	12	15	15	20	25
Polkupyöräasennosta jalan vienti pään taakse vuorojaloin (vartalon pito asennossa)	10	12	16	20	20	30
Kylkipito+jalan nosto /kylki (käsi suorana)	20 sek + 5	20 sek + 6	25 sek + 6	25 sek + 7	30 sek + 7	30 sek + 10

Tehdään kuntopiirinä. 3 kierrosta / harjoitus (Osana hyppytreeniä 2 kierrosta). Liikkeiden välillä lyhyet palautukset, noin 15 sek. Kierroksien välillä noin 3-4 min palautus.

Keskivartaloharjoitus noin 3-4 kertaa viikossa kuuden viikon ajan...

Tässä on jonkin verran haastetta, mutta uskon että varmasti jokainen huomaa, että jotain on keskivartalossa tapahtunut, kun tuon on kunnialla läpi vetänyt!