



Äijien Kotitreeneistartti VIIKKO 3

VIIKON 3 TAVOITTEET:

1. Liikkuvuustreenin sisäänajo
2. Liikkuvuuden merkityksen tiedostaminen
3. Muutosten huomioiminen omassa olossa

TREENIOHJELMA VIIKKO 3

➤ Perustreeni ja Äijäcore peräkkäin suoritettuna kaksi kertaa viikossa. Kaikki liikkeet läpi, kaksi kierrosta per treeni

Perustreeni:

- Sivutaivutus pistoolilla x 3 per puoli
- Slaavikyykky käsien nostolla x 3 per puoli tai ilman käsien nostoja kolmella syvähengityksellä. Vamman estäessä kyykkypumppaus selällään kolmella syvähengityksellä

-
- Askelkyykky pistoolikurotuksella x 3 per puoli
 - Eteentaivutus karhunkävelyllä x 3
 - Supermies-soutu x 6
 - Vartalonkierto pistoolilla haara-asennossa x 3 per puoli

Äijäcore 1-2 min lepoa kierrosten välillä:

- lantion nosto selällään x 20
- vastakkaisten raajojen nosto kontillaan x 20
- peruslankku x 10 syvää hengitystä
- lantion kierto selällään x 10
- selällään vastakkaisten raajojen nosto tai laskeminen x 20

➤ **Äijäkävely** 20-30 min, muista pitää kunnon äijäryhti kävellessä!

Liikkuvuustreeni:

- tukea vasten jalkojen heilurit eteen ja sivulle x 20 per jalka/liike
- kyykkyvenytys x 10 puolenvaihto
- lantion pyöritys x 20 ympyrää suuntaa vaihdellen
- faskia venytykset etu- sekä takaketju x 8 syvähengitystä per liike
- Y-T-W-A x 3 syvähengitystä per liike

Esimerkki viikko-ohjelmasta:

Ma: Ohjeisiin tutustuminen ja videoiden katselu

Ti: **Perustreeni + Äijäcore** kaksi kierrosta

Ke: Lepo

To: **Perustreeni + Äijäcore** kaksi kierrosta

Pe: **Äijäkävely + liikkuvuustreeni**

La: Lepo

Su: **Äijäkävely + liikkuvuustreeni**

Tämä on vain esimerkki, rytmitä treenit omaan viikkoosi sopivaksi.