

LATU&POLKU

KESTÄVYYSLIIKKUJAN SALIOHJELMA

SAMPSA KAUTTO

Ohjelma on julkaistu Latu&Polku-lehdessä 1/2024

www.latujaolku.fi

LÄMMITTELY 15 MIN

[01] RINTAKEHÄN AVAUKSET
Tee 60 sekuntia/puoli

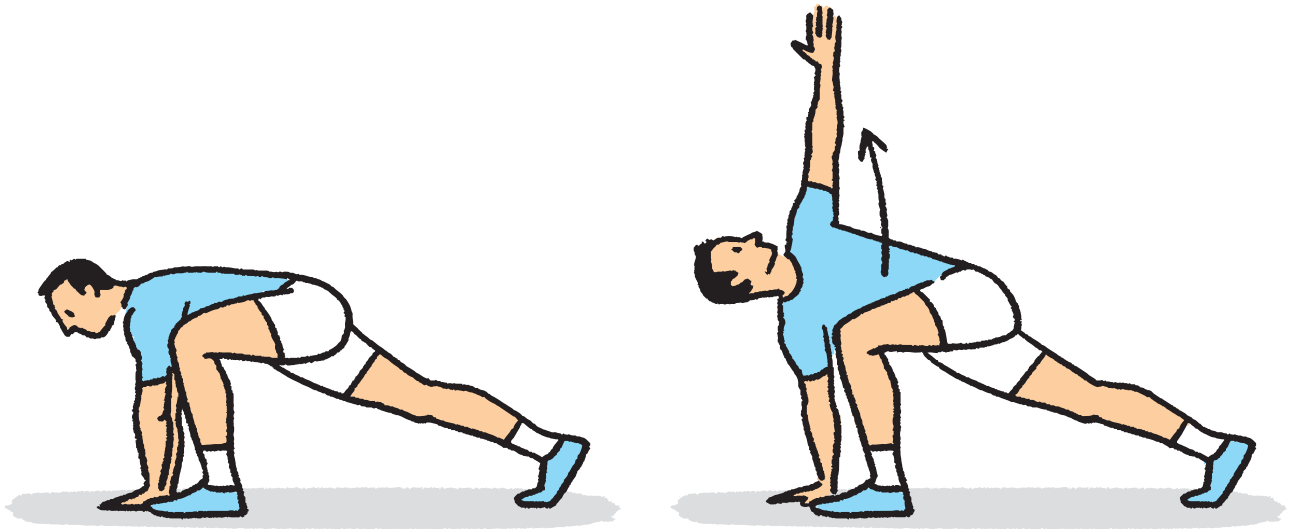
[02] SIVULANKKU
Tee 30–45 sekuntia/puoli

[03] KOSKETUKSET ERI SUUNTIIN
YHDELLÄ JALALLA SEISTEN
Tee 30–45 sekuntia/puoli

[04] HYPPELY KAHDELLA TAI YHDELLÄ
JALALLA ERI SUUNTIIN
Tee 60 sekunnin ajan

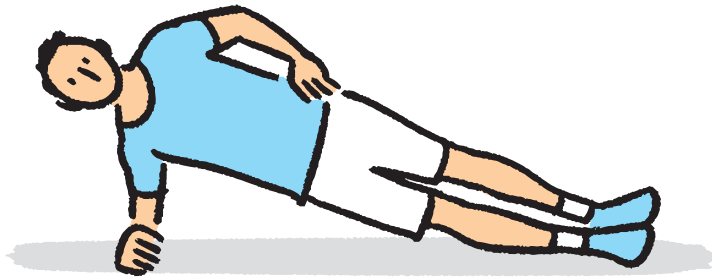
Tee kaikki liikkeet 2–3 kertaa läpi.
Liikkeiden välissä tasaa hengitys.

[01] RINTAKEHÄN AVAUKSET



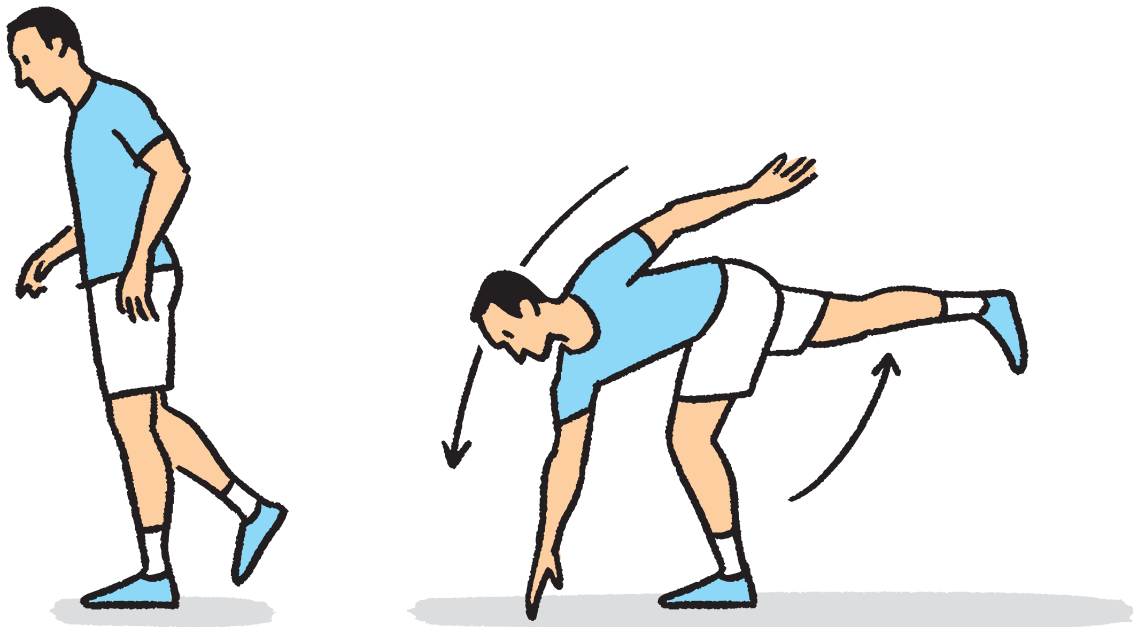
60 SEKUNTIA / PUOLI

[02] SIVULANKKU



30–40 SEKUNTIA / PUOLI

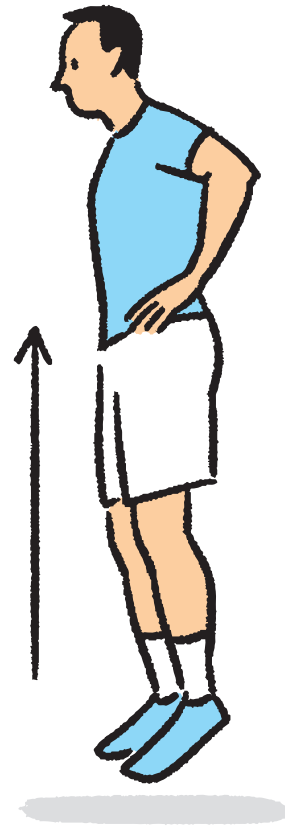
[03] KOSKETUKSET ERI SUUNTIIN



30–45 SEKUNTIA / PUOLI

[04] MATA- TEHOINEN HYPPELY

60 SEKUNTIA



VOIMAHARJOITUS

[01a] ETUNOJAPUNNERRUS

6–8 toistoa x 3–4 sarjaa

tauko 60 sekuntia

[01b] ASKELKYYKKY PAIKALLAAN

6–8 toistoa/jalka x 3–4 sarjaa

tauko 60 sekuntia

[02a] YHDEN JALAN MAASTAVETO

6–8 toistoa/jalka x 3–4 sarjaa

tauko 60 sekuntia

[02b] YHDEN KÄDEN SOUTU TALJASSA

6–8 toistoa/käsi x 3–4 sarjaa

tauko 60 sekuntia

[03] PÄKIÄNOUSU SEISTEN YHDELLÄ JALALLA

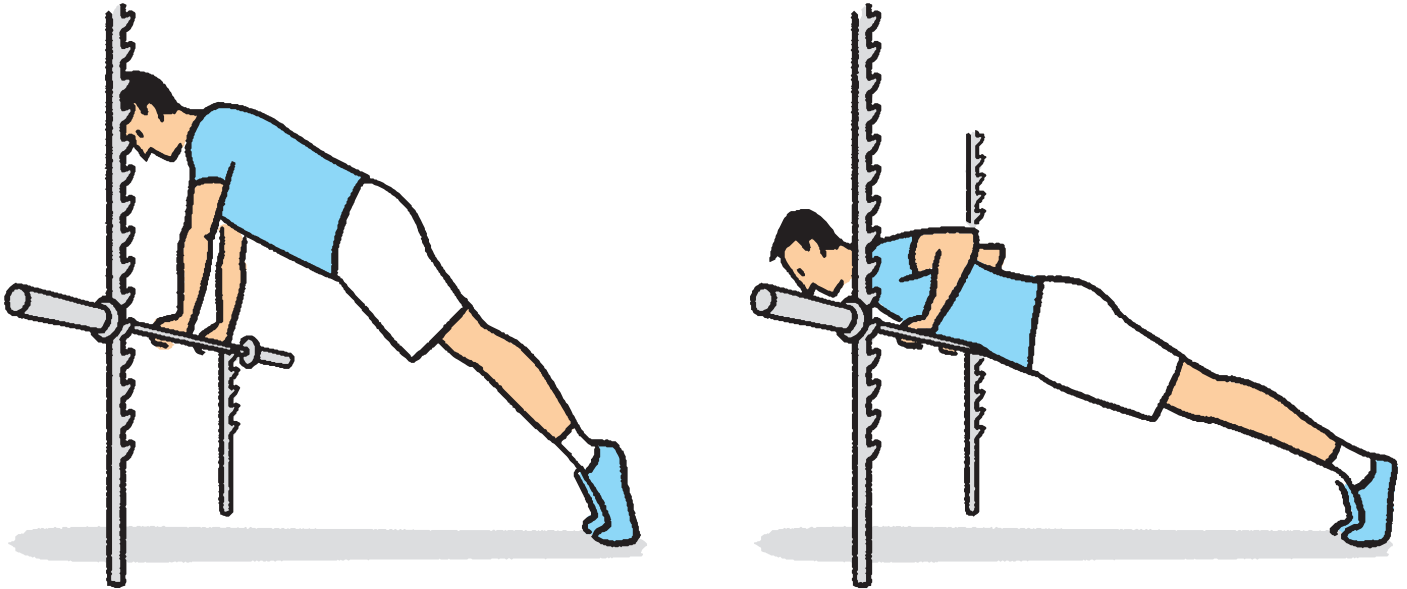
8–10 toistoa/jalka x 3–4 sarjaa

Tee molemmat jalat peräkkäin

Tauko 90 sekuntia

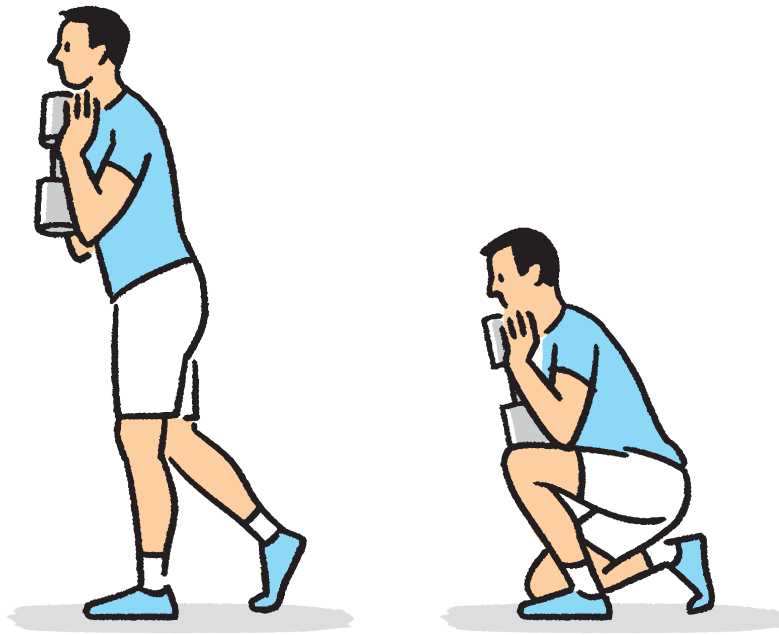
Tee liikkeet 1a ja b sekä 2 a ja b liikepareina.
Käytä lisäpainona käsipainoja, kahvakuulaa tai levytankoa.

[01a] ETUNOJAPUNNERRUS



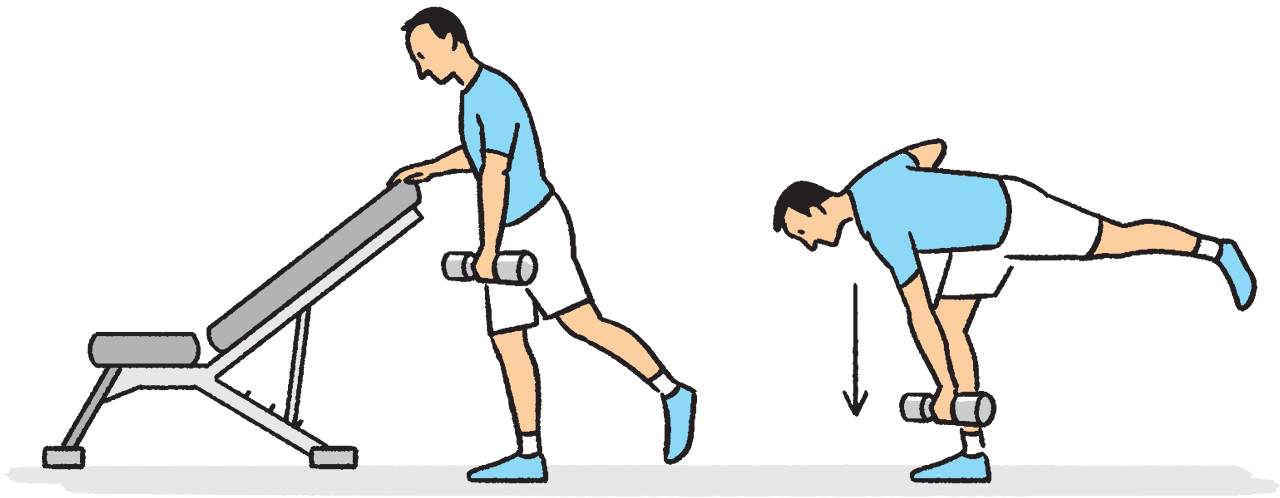
6–8 TOISTOA X 3–4 SARJAA

[01b] ASKELKYYKKY PAIKALLAAN



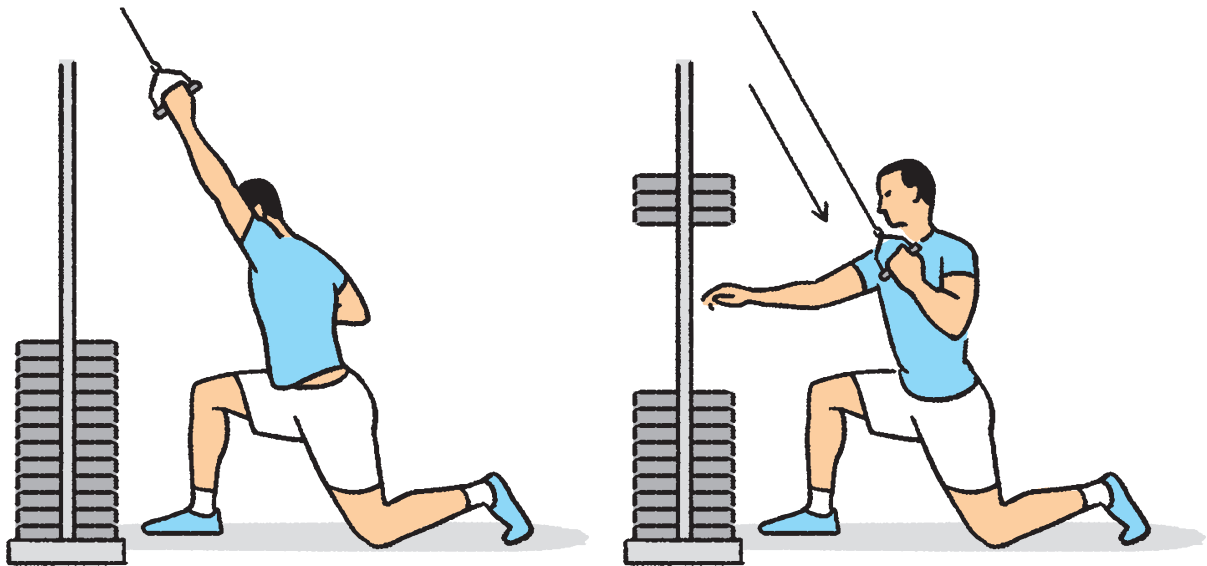
6–8 TOISTOA/JALKA X 3–4 SARJAA

[02a] YHDEN JALAN MAASTAVETO



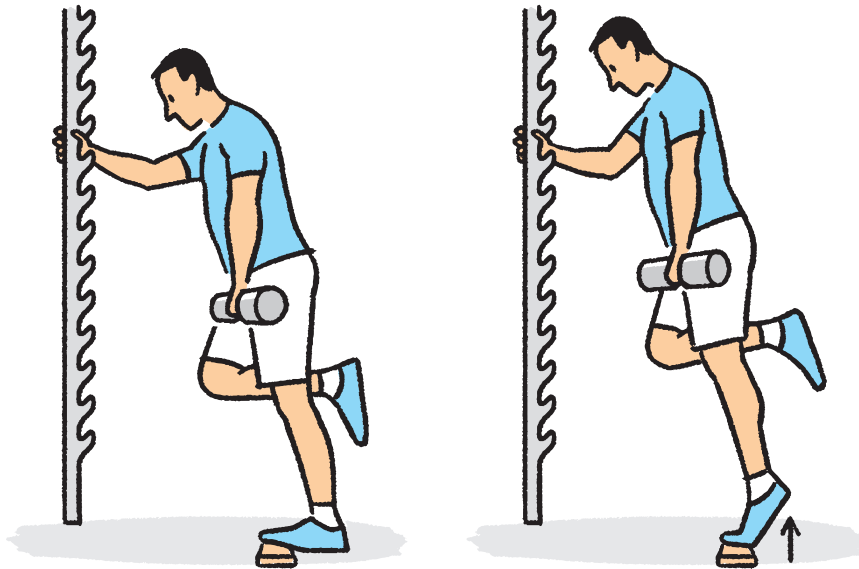
6–8 TOISTOA/JALKA X 3–4 SARJAA

[02b] YHDEN KÄDEN TALJASOUTU



6–8 TOISTOA/KÄSI X 3–4 SARJAA

[03] PÄKIÄNOUSU SEISTEN YHDELLÄ JALALLA



8–10 TOISTOA/JALKA X 3–4 SARJAA



SUOMEN LATU