

## TAIGA KH KORVAAVA KOTITREENI

Katso videoilta liikkumiset ja seuraa mukana. Venyttelyissä muista tehdä molemmilla jaloilla!

- Alkulämmittely:
  - o <https://www.youtube.com/watch?v=k8gTJng6KoM>
  
- Lihaskunto:
  - o Pysy lankussa 30s, pidä tauko 10s ja pysy lankussa toinen 30s
  - o 15 punnerrusta
  - o 20 vastalihasta (istumaan nousu)
  - o 20 selkäliahasta (vatsallaan selän nostot)
  - o 15 päkiöille nousua, pysy 10 korkeilla päkiöillä
  
- Venyttelyt:
  - o Haaraistunnassa eri puolille 10
  - o Haaraistunnassa taivuta keskelle, pysy 10
  - o Sammakko 15s
  - o Sivuspagaatti 15s
  - o Lonkankoukistaja kädet pepulla 15s
  - o Lonkankoukistaja kädet ilmassa 15s
  - o Takareisi venytys nilkan aaltoja 10 kappaletta
  - o Takareisivenytys kyynärpäät maahan 15s
  - o Spagaatti pysyy 15s
  - o 10 x aaltoa
  - o 10x sukellusta
  - o 3 siistiä siltaa
  
- Loppuvenyttely:
  - o [https://youtu.be/g\\_tea8ZNk5A](https://youtu.be/g_tea8ZNk5A)