

Taiga KH kesätreeni 2021

Tässä Taiga KH kesätreeni 2021. 🌸 Kesälomalla olisi tarkoitus treenata omatoimisesti kaksi kertaa viikossa. Alla on ohjeet kahteen treeniin, jotka tehdään molemmat kerran viikossa. Päivät saa valita itse. Tämän lisäksi, jos kotoa löytyy pallo, olisi sillä hyvä harjoitella kaikenlaisia pomputteluja, vierityksiä ja heittoja, sillä syksyn ohjelmassa välineenä tulee olemaan pallo 😊

Mikäli treenistä tulee jotakin kysyttävää, laittakaa viestiä minulle 😊

Hyvää kesää!



TREENI 1

Lämmittely

- Haarahyppy x15
- X-hyppy x10
- Tasahyppy x10
- Kerähyppy x10
- Polvennostohyppy x10/jalka
- Tasahyppy- Haarahyppy vuorotellen x 10

Voima

-vatsalihakset:

- istumaan nousut selin makuulta polvet koukussa kädet niskan takana x15,
- selin makuulla jalat kohti kattoa kosketukset varpasiin x15,
- jalkojen viennit suorana kohti lattiaa x10

-selkälihakset:

- Vatsamakuulla ylävartalon nostot kädet suorana x10, jalkojen nostot x10, molemmat x10 ja pito 10s

-lisäksi:

- Punnerrukset x10

Venyttelyt

- Nilkkavenytys yksi jalka kerrallaan 20s per puoli
- Päkiävenytys yksi jalka kerrallaan 20s per puoli
- Takareisipumppaukset kyykystä jalat suoraksi x8, pito suorana x8-> sama korkeilla varpailla
- Lonkankoukistajavenytys polvi maassa paina lonkkaa kohti lattiaa pysyy 30s, nappaa takajalasta kiinni etureisivenytys pysyy 30s, suorista etujalka takareisivenytykseen pysyy 30s, joutsen pysyy 30s ja lopuksi liu'u spagaattiin, jossa pysytään 30s -> Nämä kaikki molemmin puolin!
- Haaraistunta pysyy 30s, venyy pitkälle eteen 30s, sammakko 30s, sivuspagaatti pysyy 30s min
- Seisten aallot ja sukellukset x8, linnunpesä pysyy 10s, jonka jälkeen silta pysyy 10s ja liukumäkisilta pysyy 10s, muista pyöristää selkä lopuksi!

Tasapainoja

Kokeile jokaista tasapainoa kolme kertaa molemmilla puolilla pysyen asennossa 8 laskien. Kiinnitä huomiota suoraan tukijalkaan sekä ojennettuihin nilkkoihin. Muista myös ojennus loppuun!

- Passé/kukkovaaka
- Ikkunavaaka
- Arabeski, jalka nousee taakse
- Jalka nousee eteen alaviistoon
- Vaaka, jalka nousee taakse, ylävartalo vaakatasossa
- Y-vaaka

+ kokeile passé piruetti

+ kokeile tasapainosarja: kukkovaaka+etuvaaka väliaskeleella

TREENI 2

Lämmittely

-naruhypyt

Kiinnitä näissä erityistä huomiota suoriin polviin ja käsiin sekä ojennettuihin nilkkoihin!

- Juoksut eteen x20 ja taakse x20 (narun läpi jokaisella juoksuaskelella)
- Hyyt eteen x 20
- Hyyt taakse x20
- Auki-ristiin x20
- Kerähyyt x20
- Tuplat x15

-jalkatekniikka

- Päkiöille nousut x10 ja pysyy x10-> sama yhdellä jalalla (voi ottaa seinästä pientä tukea)
- Täysistunnassa jalat yhdessä nilkat flex-ojennus x10, sen jälkeen nilkat pysyy flexissä laskien kymmeneen ja pysyy ojennuksessa laskien kymmeneen-> koko homma myös aukikierrossa

Venyttelyt

- Nilkkavenytys yksi jalka kerrallaan 20s per puoli
- Päkiävenytys yksi jalka kerrallaan 20s per puoli
- Takareisipumppaukset kyykystä jalat suoraksi x8, pito suorana x8-> sama korkeilla varpailla
- Lonkankoukistajavenytys polvi maassa paina lonkkaa kohti lattiaa pysyy 30s, nappaa takajalasta kiinni etureisivenytys pysyy 30s, suorista etujalka takareisivenytykseen pysyy 30s, joutsen pysyy 30s ja lopuksi liu'u spagaattiin, jossa pysytään myös 30s -> Nämä kaikki molemmin puolin!
- Haaraistunta pysyy 30s, venyy pitkälle eteen 30s, sammakko 30s, sivuspagaatti pysyy 30s
- Seisten aallot ja sukellukset x8, selän venytys suurin käsin ja linnunpesä pysyy 10, silta pysyy 10s ,liukumäkisilta pysyy 10s, muista pyöristää selkä lopuksi!

Akrobatia

- Kärrynpyörät x5/puoli, kärrynpyörä yhdellä kädellä x5/puoli
- Siistit kuperkeikat jalat yhdessä x5
- Niskaseisonta, kokeile käsillä ja ilman x5
- Rintaseisonta x5
- Siltakaato x5

Hyyt

Kokeile jokaista hyppyä 3 kertaa/puoli. Kiinnitä erityistä huomiota ojennettuihin nilkkoihin ja muista ojennus loppuun!

- Kerähyppy/pommihyppy
- Varsahyppy
- X-hyppy
- Kaurishyppy (laukalla sekä tasaponnistuksella)
- Harppahyppy (laukalla)