

## Ulkokuntosaliohjelma 2: Lihaskestävyyttä koko vartalolle

Yleiset ohjeet:

- Lämmittele omatoimisesti ennen treeniä noin 5–10 minuuttia
- Tee jokaista liikettä 3 kierrosta ja 12–20 toistoa
- Pidä sarjojen välissä n. 1 min taukoa

Vatsalihakset roikkuen

- Rutista vatsalihaksia ja vedä napaa sisäänpäin nostaessasi polvia, laske jalat takaisin alas hallitusti



Vuorikiipeilijä

- Nojaa käsillä tankoa vasten vartalo suorana ja nosta toinen jalka koukkuun eteen, vaihda jalkojen paikkoja vuorotellen mahdollisimman nopeasti.



### Boksille askellus

- Astu boksille vuorojaloin, vapaa polvi n. 90 asteen kulmassa, vaihda jalkaa maassa



### Kyykky boksille

- Asetu seisomaan boksen edustalle
- Koukista polvia, kunnes osut takana olevalle boksille, nouse sitten takaisin ylös
- Pidä selkä suorana liikkeen ajan



### Köysiaallot

- Nosta molempia käsiä yhtä aikaa ylös ja paiskaa köydet voimakkaasti maahan.

