

HIIT-treeni

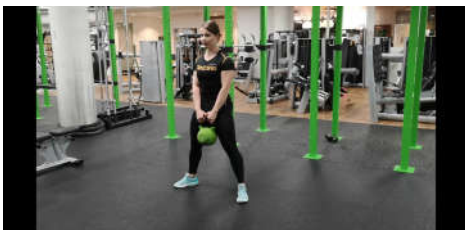
Trainer Nina Ylisaari / HIIT treeni

- Tee kaikki neljä liikettä peräkkäin, jokaista 30 sekuntia. Pidä liikkeiden välillä 30 sekunnin palautus ja siirry seuraavaan liikkeeseen. Neljännen liikkeen jälkeen pidä 3-4 minuutin palautus. Tee yhteensä 4-5 kierrosta.
- Valitse sellaiset painot, että jaksat tehdä liikettä hyvällä tempolla ja puhtaalla tekniikalla 30 sekuntia.
- Työaika 30sec
- Lepo 30sec (liikkeiden välillä)
- 4-5 kierrosta
- 3-4min lepo kierrosten välillä



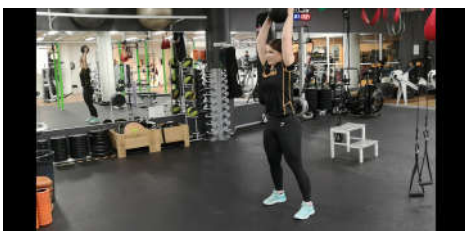
1. Maastaveto kahvakuulalla

- Ota paino sen mukaan, että jaksat tehdä n.10-12 toistoa.
- Ota kahvakuulasta kiinni ja asetu kyykky-asentoon
- Pidä hartiat takana, rinta edessä ja selkä suorana, polvet ja varpaat samaan suuntaan
- Vedä kahvakuula napakasti ylös niin, että lantio ja polvet suoristuvat samanaikaisesti. Yläasennossa purista pakarat tiukasti yhteen ja pidä hartiat takana.
- Palauta kahvakuula rauhallisesti samaa reittiä alas lattiaan asti. Alasviedessä muista lapatuki ja pidä ryhti hyvänä. selkä pysyy suorana koko liikkeen ajan.



2. Farmarikävely

- Ota molempiin käsiin kahvakuulat, joita juuri ja juuri jaksat kantaa 30sec.
- Pidä hartiat takana, keskivartalo tiukkana ja kävele painot käsissäsi määrätty aika.



3. Pallon isku lattiaan

- Ota 5-10kg kuntopallo
- Vie pallo pään yläpuolelle, käsivarret hieman koukussa.
- Iske pallo lattiaan mahdollisimman napakasti niin, että käytät koko keskivartaloasi. Rutista vatsalihakset tiukasti.
- Ota pallo lattiasta kyykyn kautta ja toista liike mahdollisimman nopealla tempolla.





4. Vapaavalintainen cardio

- Mahdollisimman nopea tempo, syke 150-max
- Esimerkiksi juoksumatto, crosstrainer, hyppynaru, assaultbike, skillmill, soutulaite, jne.