

VIIKKO 17

tiistai 21.4.2020

Alkuun kävin pienen reippaan kävelyn ja lämmittelin kroppaa.

Tein 35 min "tikapuutreenin", jonka otin agilityohjaajien fysiikkatreenien verkkokurssilta.

6 kierrosta, alkuun kevyemmin tutustuen liikkeisiin ja loppua kohti kovensin tahtia. Kierrosten välissä 30 sek. - 1 min. palautukset.

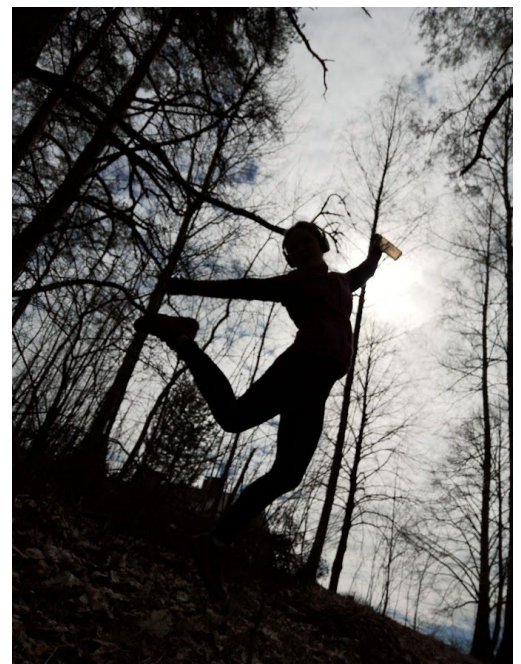
Liikkeet:

- Cross-country ski
- 2 in, 1 out ja sama takaperin
- valssi
- 2 in, 2 out ja sama takaperin
- 1 in + 5 metrin spurtti

Tikapuutreneja en ole aiemmin tehnyt paljon, vaikka se on yksi lemppari treenimuoto. Nytkin jouduin soveltamaan ja piirtämään "tikkaat" liidulla maahan, mutta näinkin onnistui hyvin!

Liikkeistä vaikeimmat olivat 2in1out ja 2in2out ja vastaavasti helpoimmat oli nämä takaperin. Se johtunee siitä, että etuperin mentäessä painopiste kallistuu helposti menosuuntaan ja vauhti kovenee, kun taas takaperin mentäessä painopiste kallistuu taaksepäin menosuuntaan nähden ja silloin vauhti ei pääse liian kovaksi. Videon latsin erillisenä tiedostona, kun en saanut sitä tähän liitettyä.

Lopuksi kävin vielä kävelemässä loppuverkaksi, ettei jalat menisi ihan tukkoon. Ja olihan siellä kiva kävellä kun oli niin hyvä sää :)



keskiviikko 22.4.2020

Alkuun lämmittelin erilaisilla kevyillä venytyksillä ja vartalon kierroilla.
n.10 min

Tein treenin, mutta en ole ihan varma menikö se kuntopiiristä tai vastaavasta.
Toivottavasti!

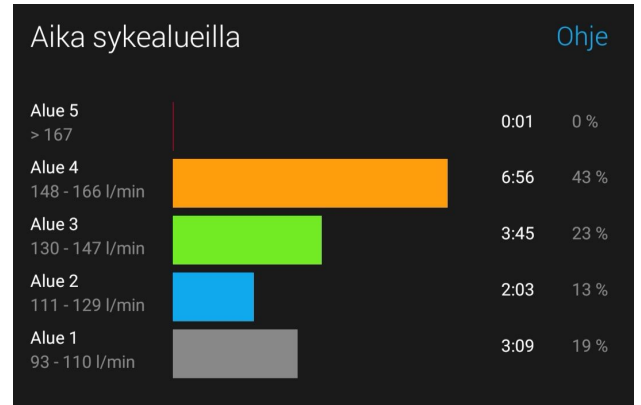
Tämäkin treeni on agi-ohjaajien
fyysikkatreeni-verkkokurssilta napattu.

4 liikettä ja jokaisen liikkeen välissä 10 m
juoksu edestakaisin. 3 kierrosta ja kierrosten
välillä 1 min palautus. Liikkeet:

- 10 x punnerrus
- 10 x istumaannousu
- 10 x supermies-liike
- 10 x yleisliike

Video on taas ladattu erilliseksi tiedostoksi. Se
on kuvattu viimeisen kierroksen jälkeen ja
huomaa kyllä tekniikasta että hapotti jo.
Punnerrustekniikka ei ole miulla koskaan ollut
hyvä ja en siitä oikein pidä, mutta puristin silti
liikkeet loppuun asti.

Treenin jälkeen kävin lyhyellä kävelyllä /
hölkällä ja sen jälkeen vielä venyttelin. Voin
sanoa että tämän viikon treenit on kyllä
käyneet jalkoihin ja varsinkin pohkeissa tuntuu!



Tämä kuva lenkistä.
perjantai 24.4.2020

Piia Pajunen piti fastin instagramissa 30 min. liikkuvuus ja kehonhuolto - liven ja tein siis hänen pitämänsä treenin. Hän on pitänyt samantyyllisiä live-treenejä aiemminkin tämän korona-tilanteen aikana, mutta itse olin ekaa kertaa mukana. (video on taas ladattu erikseen, ja siinä muutamia liikkeitä mitä tein)
Tää oli tosi mukava kokemus ja yksin tulee aivan liian vähän tehtyä liikkuvuutta lisääviä harjoitteita, niin oli mukava kun joku (edes ruudun takaa) antoi neuvoja ja ohjeita ja oli mukana tekemässä!

Tähän kehonhuolto-treeniin meni siis 30 min. jonka jälkeen tein vielä omaa lempparia, eli päälläseisontaa eri muodoissa :)

