

## Lahden Suunnistajat -37

# TEAMS -jumppa

---

12.2 klo 18.00 ala Ansku Anjala

---

Linkki [TEAMS-jumppaan](#).

Salivuoron ollessa koronarajoitusten myötä tauolla tarjotaan seurajohtoisesti etänä toteutettavia yhteislihashuntoharjoituksia tuttuun ajankohtaan perjantai iltaan. Alustavasti jumppia on suunniteltu Helmikuun ajaksi 3kpl ja jatkoa katsotaan sitten osallistujamäärien mukaan.

Lisätiedot 12.2 jumpasta suoraan Anskulta /+358 50 5210833

### Lihaskuntoharjoitus 30-40min

**Tavoite:** Kestovoima/ lihaskestävyys koko keholle

**Ohje:** runsaasti toistoja per liike, vastuksena oma kehonpaino, "saa tuntua muttei tarvitse hapottaa", lyhyt palautus tai ei palautusta liikkeiden välillä, lyhyt palautus sarjojen välillä, käydään läpi kaikki kehon päälihasryhmät

**Esimerkkiharjoituksen rakenne:** Kuntopiiri (10 liikettä, 45s/liike, vaihto ilman palautusta, 3 kierrosta, kierrosten välillä 2-3min palautus). Paikkaharjoitus (3x sama liike, 15 toistoa, 15-30s palautus liikkeiden välillä, 10 eri liikettä)

Kehitysajatukset jumpista voi laittaa jatkossa suoraan jumpan vetäjille tai Allulle!

Seuraava TEAMS-jumppa 19.2 klo 18.00 ala Heini Wennman.

Kaikki mukaan kehittämään omaa lihaskuntoaan

*"Mennään eteenpäin!"*

*AAA*

