



## Lahden Suunnistajat -37

# TEAMS -jumppa

---

19.2 klo 18.00 ala Heini Wennman

---

Linkki [TEAMS-jumppaan](#).

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

Lisätiedot 12.2 jumpasta suoraan Heiniltä / +358 40 8221715

### 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)

**HUOM! Varaa pieni käsipaino tai vastaava 1-2kg paino harjoitusta varten!**

Kehitysjatukset jumpista voi laittaa jatkossa suoraan jumpan vetäjille tai Allulle!

Seuraava TEAMS-jumppa 26.2 klo 18.00 ala Virpi Remahl

Kaikki mukaan kehittämään omaa lihaskuntoaan

*"Mennään eteenpäin!"*

*AAA*

