



# 6 VIIKON LIHASKUNTOHAASTE

## Liikkeet

1. Valakyykky, (kepillä/tangolla)
2. Yhden jalan maastaveto
3. Askel kyykystä ylös päkiälle  
(pysähdys päkiälle yläasennossa)
4. Lantionnosto 1 jalalla
5. Vuorikiipeilijä (rauhallinen tahti)

### Viikko 1

6 toistoa päivä /liike

### Viikko 2

12 toistoa päivä /liike

### Viikko 3

16 toistoa päivä /liike

### Viikko 4

20 toistoa päivä /liike

### Viikko 5

24 toistoa päivä /liike

### Viikko 6

30 toistoa päivä /liike

## Ohjeet

Liikkeisiin löytyy erimerkkivideot [täältä](#)  
Lisätiedot haasteesta [seuran sivuilta](#)