

Lahden Suunnistajat -37

Suunnistus

Voimaharjoittelu

VOIMAHARJOITUS 1 (keskiviikko)

- o Aktivoinnit (pakarat), liikeradat ja keskikropan herättelyt
 - o Päkiällä nousut 2x20
 - o Yhden jalan päkiälle nousut 2x10x molemmat jalat
 - o Lannerangan kierto selinmakuulla 2x5x molemmat puolet
 - o Lannerangan kierto vatsamakuulla 2x5x molemmat puolet
 - o Lantionnosto yhdellä jalalla 2x10x molemmilla jaloilla
 - o Kylkipumppaus, yläasennossa jalannostolla 2x10x molemmat kyljet
 - o Pakaran aktivointi kyljellään 2x10
 - o Vuorikiipeilijä 2x20
 - o Konttaus asennosta vastakkaisen jalan ja käden ojennukset 2x10 molemmat puolet (tukijalan varpaat ylhäällä)
 - o Puoli linkkari 2x20
 - o Päkiähypyt eteenpäin "pyörien"
 - o Päkiähypyt eteenpäin yhdellä jalalla "pyörien" (5 kpl eteen, 5 vasen kylki, 5 oikea kylki, 5 kpl takaperin)
- o Lämppäliikkeet: Kyykky jalannostolla 2x10
- o Lämppäliikkeet: rv-etukyykky-työntö-kyykky 2x10
- o Lämppäliikkeet: Pitkä askelkyykky tanko kädet suorina 2x10
- o Yhden jalan kyykky 3x12
- o Yhden jalan lantionnosto 3x12
- o Penkille nousu 3x12
- o Rinnalleveto 3x12
- o Päkiähypyt 3x 5+5 (5 kevyttä ja 5 maksimaalista)

VOIMAHARJOITUS 2 (sunnuntai)

- o Aktivoinnit (pakarat), liikeradat ja keskikropan herättelyt
 - o Päkiällä nousut 2x20
 - o Yhden jalan päkiälle nousut 2x10x molemmat jalat
 - o Lannerangan kierto selinmakuulla 2x5x molemmat puolet
 - o Lannerangan kierto vatsamakuulla 2x5x molemmat puolet
 - o Lantionnosto yhdellä jalalla 2x10x molemmilla jaloilla
 - o Kylkipumppaus, yläasennossa jalannostolla 2x10x molemmat kyljet
 - o Pakaran aktivointi 2x10
 - o Vuorikiipeilijä 2x20
 - o Konttaus asennosta vastakkaisen jalan ja käden ojennukset 2x10 molemmat puolet (tukijalan varpaat ylhäällä)
 - o Puoli linkkari 2x20
 - o Päkiähypyt eteenpäin "pyörien" (5 kpl eteen, 5 vasen kylki, 5 oikea kylki, 5 kpl takaperin)
 - o Päkiähypyt eteenpäin yhdellä jalalla "pyörien" (5 kpl eteen, 5 vasen kylki, 5 oikea kylki, 5 kpl takaperin)
- o Lämppäliikkeet: Valakyykky 2x10
- o Lämppäliikkeet: Yhden jalan maastavedot 2x10
- o Lämppäliikkeet: Hyvää huomenta 2x10
- o Kyykky 3x12

- Maastaveto 3x12
- Lantion nosto 3x12
- Päkiahypyt 3x 5+5 (5 kevyttä ja 5 maksimaalista)

Lähes kaikkiin liikkeisiin löytyy esimerkki videot - [Videohakemisto – VoimanPolku](#)