THE TREENI 6

ALKULÄMMITTELY

- 6-8 rauhallista burpeeta
- 6-8 rauhallista kyykkyä
- 6-8 rauhallista punnerusta
- 6-8 rauhallista istumaan nousu
- 6-8 rauhallista ylävartalon nostoa

Klikkaa suoritusohjeisiin kuvista

THE TREENI 6

The treeninä on tänään 12 minuutin TNMKKP (TNMKKP -> Tee Niin Monta Kierrosta Kuin Pystyt). Treenissä tehdään töitä niin monta kierrosta kuin ehdit 12 minuutissa tehdä. Yksi kierros sisältää aina:

- 8 bulgarialaista askelkyykkyä (8+8) molemmilla jaloilla.
- 8 punnerrusta
- 8 kiertovatsaa
- 8 ylävartalon nostoa

Eli teet liikeitä 12 minuutin ajan tauoitta oman kunnon mukaan. Laske montako kierrosta ehdit tehdä + mahdollisesti kesken jääneen kierroksen tehdyt suoritukset. Treenitehon valitset päivän fiiliksen mukaan: mitä vähemmän huilaat, sitä kovempi treeni.

LOPPUVERRYTTELY

- 2min kävelyä, hölkkää tai kuntopyöräilyä
- etureisivenytys 20 s/puoli
- pakaravenytys 20 s/puoli
- rintalihasvenytys 20 s/puoli
- selän pyöristys 20 s