



# motivire



## THE TREENI 4

### ALKULÄMMITTELY

Alkulämmittelyn tavoite on herätellä päivän treeniin tarvittavaa lihaksistoa ja lihasten hermotusta.

#### Lämmittele tänään seuraavasti:

5-10 minuutin verryttely reippaalla kävelyllä tai hölkällä.

### Lihasten herättely:

3 kierrosta:

- 5-7 rauhallista kyykyä 4-6 s /suoritus
- 5-7 vatsalihasliikettä

Tauko ja jaloittelua noin 2 min

## TREENI

Tämän treenikortin treenissä tehdään töitä 15 kierrosta seuraavan ohjeen mukaan:

- |             |                                  |
|-------------|----------------------------------|
| 1. kierros  | 15 kyykyä + 1 vatsalihasliike    |
| 2. kierros  | 14 kyykyä + 2 vatsalihasliikettä |
| 3. kierros  | 13 kyykyä + 3 vatsalihasliikettä |
| 4. kierros  | 12 kyykyä + 4 vatsalihasliikettä |
| 5. kierros  | 11 kyykyä + 5 vatsalihasliikettä |
| 6. kierros  | 10 kyykyä + 6 vatsalihasliikettä |
| 7. kierros  | 9 kyykyä + 7 vatsalihasliikettä  |
| 8. kierros  | 8 kyykyä + 8 vatsalihasliikettä  |
| 9. kierros  | 7 kyykyä + 9 vatsalihasliikettä  |
| 10. kierros | 6 kyykyä + 10 vatsalihasliikettä |
| 11. kierros | 5 kyykyä + 11 vatsalihasliikettä |
| 12. kierros | 4 kyykyä + 12 vatsalihasliikettä |
| 13. kierros | 3 kyykyä + 13 vatsalihasliikettä |
| 14. kierros | 2 kyykyä + 14 vatsalihasliikettä |
| 15. kierros | 1 kyykyä + 15 vatsalihasliikettä |

Treenitehon valitset päivän fiiliksen mukaan.

Voit tehdä treenin ilman taukoja tai vaihtoehtoisesti pitää joka kierroksen jälkeen 10 s tai 20 s tauon.

Klikkaa [kuvista](#) suoritusohjeisiin

### VATSALIHASLIIKE



### KYYKKY

