



# motivire



## THE TREENI 5

### ALKULÄMMITTELY

- 6-8 rauhallista vatsalihasliikettä
- 6-8 rauhallista punnerrusta
- 6-8 rauhallista askelkyykyä
- 6-8 rauhallista burpeeta

### THE TREENI

Tämän viikon THE TREENI koostuu kolmesta kierroksesta, jotka kukin pitävät sisällään 4 liikettä. Kierroksen kesto on 3 minuuttia ja se tehdään ilman taukoja. Kun kolme ensimmäistä lihaskuntoliikettä on tehty, tehdään jäljellä oleva aika burpeeta. Lepoaika kierrosten välissä on 2 minuuttia.

### TREENI 5

- 10 vatsalihasliikettä
- 10 punnerrusta
- 20 askelkyykyä
- loppuaika burpeeta, kunnes 3 min on täynnä

### Lepo 2 minuuttia

- 10 vatsalihasliikettä
- 10 punnerrusta
- 20 askelkyykyä
- loppuaika burpeeta, kunnes 3 min on täynnä

### Lepo 2 minuuttia

- 10 vatsalihasliikettä
- 10 punnerrusta
- 20 askelkyykyä
- loppuaika burpeeta, kunnes 3 min on täynnä

### Loppuverryttely

- 2 min kävelyä, hölkkää tai kuntopyöräilyä
- etureisivenytys 20 s/puoli
- takareisivenytys 20 s/puoli
- rintalihasvenytys 20 s/puoli
- hartiavenytys 20 s/puoli

### Klikkaa suoritusohjeisiin kuvista

