

# KTS junioreiden fysiikkaohjelma syksy 2022

## Teema: Kestävyys

### 1. Hyppynaru

- 5 min hyppyjä eri tyyleillä.

### 2. Askelkyykky vartalonkierrolla

- Tee askelkyykky vuorojaloin ja kierrä ala-asennossa molemmille puolille vartaloa rauhallisesti keskittyen liikkeen hallintaan.
- 30 toistoa, 2 kierrosta.

### 3. Lantion nostot jalan ojennuksella

- Tee selinmakuulla lantion nosto siten, että pidät polvet 90` kulmassa ja hartiat maassa liikkeen yläasennossa. Ojenna vuorotoistoin toinen jalka polvesta suoraksi ja takaisin.
- 20 toistoa, 2 kierrosta.

### 4. Jalka-käsi koordinaatio

- Ojenna konttausasennossa vastakkainen jalka ja vastakkainen käsi suoraksi. Pidä ojennus muutaman sekunnin ja keskity liikkeen aikana keskivartalon hallintaan.
- 30 toistoa, 2 kierrosta.

### 5. Lankku

- Nouse makuuasennossa kyynärnojaan. Pidä asento vakaana koko suorituksen ajan.
- 30sek työ/ 30 sek palautus. 3 kierrosta.

### 6. Seinää vasten juoksu

- Nojaa seinää vasten noin 45` asteen kulmassa. Tee paikallaan juoksua nostaen polvia mahdollisimman lähelle rintaa.
- 20 sek työ/20 palautus. 3 kierrosta.