

# KEVÄT 2023

## KTS LÄMMITTELY

### VIIKOT 4 - 8

#### 1. Aktiivinen juoksulämmittely, edestakaisin lämmittelyalueella.

- Sivulaukka.
- Ristiaskel.
- Polvennosto.
- Kantapakaraan.
- Joka toinen polvennosto, joka toinen kantapakaraan.

#### 2. Keskivartalo.

- Selin makuulla jalat 90° asteen kulmassa. Vastakkaisen käden ja jalan ojennus suoraksi. Pyri aktivoimaan keskivartalon lihakset. 20 toistoa.
- Punnerrusasennossa, tuo polvi rintaan ja vartaloa kiertäen ojenna jalkaa suoraksi vastakkaiselta puolelta. Toista sama toisella jalalla. 5 toistoa / jalka.
- Askel sivulle, paino koukussa olevan jalan päälle, ylävartalo pystyssä. Ponnista terävästi ylös ja käännä paino toiselle jalalle. 5 toistoa / jalka.
- Vartalon ojennus, nouse samalla toisen jalan varpaille ja vedä toista polvea kohti rintaa. Keskity pitämään hyvä ylävartalon ryhti. Toista sama toisella jalalla.

#### 3. Terävyys.

- Kahden jalan hypyt edestakaisin. 10 toistoa.
- Yhden jalan hypyt edestakaisin. 5 toistoa / jalka.
- Split-hypyt. 10 toistoa.
- Hiihtohypyt. 10 toistoa.