
KeKi B-tytöt

VIIKOT: 11-14

Viikkorytmi: keskikova-kova-kova-kova-helppo

Uudet liikevariaatiot:

Nopeus vastaleuanveto: *Laita vastuskuminauhoja niin paljon, että leuanvetäminen on kevyttä. Tee sarjan jokainen veto 100 % nopeudella!*

Penkkipunnerrusheitto Smithissä:

<https://www.youtube.com/shorts/Kd1M7p2Wajl?feature=share>

Lantion ojennus Smithissä: <https://youtu.be/xbRmF2-4Ygl>

Pystypunnerrus Landmine saranalla vastuskuminauha: *Kiinnitä vastuskuminauhan pää yläviistosta räkkiin ja toinen pää tankoon.*

Yhden käden nosto taljassa sivuttain alhaalta ylös: <https://youtu.be/hZU0qRPjwnA>

Zercher kyykky: <https://www.youtube.com/watch?v=RxytsMHk-6A>

Reverse Hyper Extension: <https://www.youtube.com/watch?v=CxnHZ3Oy3YQ>

Tuulilasinyyhkijät:

<https://www.youtube.com/watch?v=KebZ1GWc28A&pp=ygUUdHV1bGl5YXNpbmB5eWhraWrDpHQ%3D>

Takakyykky: https://youtu.be/pDxF0E_zmHs

Maailmanympäri: <https://www.youtube.com/shorts/17vyIDJdlql?feature=share>

Viikko 11 (keskikova)

Treeni 1	Nopeus vastaleuanveto (oranssi vastuskuminauha tuplana) 4x4 /3` 100 % Kuntopallon heitto sivulta ristiaskelin 2x (5+5) V2 /3` Penkkipunnerrusheitto Smithissä 3x4 V2 /3` Lantion ojennus Smithissä 4x4 V2 /3` Takakyykky 4x4 V2 /3` 7` huili Tasaloikat 3x4 /3` Vatsalinkkarit vastakkainen käsi ja jalka 3x (6+6) /2` `	
Treeni 2	Kuntopallon heitto pään yli eteenpäin 2x5 V2 /3` Pystypunnerrus Landmine saranalla vastuskuminauha + rautaa 3x (4+4) V2 /3` Yhden käden nosto taljassa sivuttain alhaalta ylös 3x (6+6) V2 /3` Zercher kyykky 3x5 V2 /3` Reverse Hyper Extension 3x5 V2 /3` Tuulilasinyyhkijät 3x (6+6) V2 /3`	
Treeni 3	Kuntopallon heitto pään yli eteenpäin 2x5 V2 /3` Pystypunnerrus Landmine saranalla vastuskuminauha + rautaa 3x (4+4) V2 /3` Yhden käden nosto taljassa sivuttain alhaalta ylös 3x (6+6) V2 /3`	

	Takakyykky 3x5 V2 /3` Reverse Hyper Extension 3x5 V2 /3` Maailmanympäri 3x (6+6) V2 /3`	
--	--	--

Viikko 12 (kova)

Treeni 1	Nopeus vastaleuanveto (oranssi vastuskuminauha tuplana) 4x4 /3` 100 % Kuntopallon heitto sivulta ristiaskelin 2x (5+5) V2 /3` Penkkipunnerrusheitto Smithissä 3x4 V3 /3` Lantion ojennus Smithissä 4x4 V3 /3` Takakyykky 4x4 V3 /3` 7` huili Tasaloikat 3x5 /3` Vatsalinkkarit vastakkainen käsi ja jalka 3x (7+7) /2`	
Treeni 2	Kuntopallon heitto pään yli eteenpäin 2x5 V2 /3` Pystypunnerrus Landmine saranalla vastuskuminauha + rautaa 3x (4+4) V3 /3` Yhden käden nosto taljassa sivuttain alhaalta ylös 3x (6+6) V3 /3` Zercher kyykky 3x5 V1 /3` Reverse Hyper Extension 3x5 V1 /3` Tuulilasinpyyhkijät 3x (7+7) V2 /3`	
Treeni 3	Kuntopallon heitto pään yli eteenpäin 2x5 V2 /3` Pystypunnerrus Landmine saranalla vastuskuminauha + rautaa 3x (4+4) V3 /3` Yhden käden nosto taljassa sivuttain alhaalta ylös 3x (6+6) V3 /3` Takakyykky 3x5 V1 /3` Reverse Hyper Extension 3x5 V1 /3` Maailmanympäri 3x (7+7) V2 /3`	

Viikko 13 (kova)

Treeni 1	Nopeus vastaleuanveto (oranssi vastuskuminauha tuplana) 4x3 /3` 100 % Kuntopallon heitto sivulta ristiaskelin 2x (5+5) V2 /3` Penkkipunnerrusheitto Smithissä 3x4 V3 /3` Lantion ojennus Smithissä 4x4 V3 /3` Takakyykky 4x4 V3 /3` 7` huili Tasaloikat 3x5 /3` Vatsalinkkarit vastakkainen käsi ja jalka 3x (8+8) /2`	
Treeni 2	Kuntopallon heitto pään yli eteenpäin 2x5 V2 /3` Pystypunnerrus Landmine saranalla vastuskuminauha + rautaa 3x (4+4) V3 /3` Yhden käden nosto taljassa sivuttain alhaalta ylös 3x (6+6) V3 /3`	

	Zercher kyykky 3x5* /3` Reverse Hyper Extension 3x5* /3` Tuulilasinpyyhkijät 3x (7+7) V2 /3`	
Treeni 3	Kuntopallon heitto pään yli eteenpäin 2x5 V2 /3` Pystypunnerrus Landmine saranalla vastuskuminauha + rautaa 3x (4+4) V3 /3` Yhden käden nosto taljassa sivuttain alhaalta ylös 3x (6+6) V3 /3` Takakyykky 3x5* /3` Reverse Hyper Extension 3x5* /3` Maailmanympäri 3x (8+8) V2 /3`	

Viikko 14 (helppo)

Treeni 1	Nopeus vastaleuanveto (oranssi vastuskuminauha tuplana) 4x2 /3` 100 % Kuntopallon heitto sivulta ristiaskelin 2x (5+5) V2 /3` Penkkipunnerrusheitto Smithissä 3x3 V3 /3` Lantion ojennus Smithissä 3x3 V3 /3` Takakyykky 3x3 V3 /3` 7` huili Tasaloikat 3x5 /3` Vatsalinkkarit vastakkainen käsi ja jalka 2x (12+12) /2` `	
Treeni 2	Kuntopallon heitto pään yli eteenpäin 2x5 V2 /3` Pystypunnerrus Landmine saranalla vastuskuminauha + rautaa 3x (3+3) V3 /3` Yhden käden nosto taljassa sivuttain alhaalta ylös 3x (5+5) V3 /3` Zercher kyykky 3x4* /3` Reverse Hyper Extension 3x4* /3` Tuulilasinpyyhkijät 2x (8+8) V2 /3`	