

# KeKi B-tytöt

## VIIKOT: 15-18

**Viikkorytmi: keskikova-kova-kova-helppo**

**Vauhditon pituushyppy vastuskumilla:** Sellainen vastus, jolla hyppy lyhenee 30–50 cm verrattuna kehonpainolla suoritettavaan vauhdittomaan hyppyyn

**Eksentrisen yhden jalan lonkan ojennus muuttuvalla vastuksella:** Selkäpenkissä alhaalta ylös molemmat jalat tuettuna, laskun aikana toinen jalka vapautetaan tuesta.

<https://youtu.be/GBk5ZfCBWJM>

**Yhden jalan eksentrisen soleus prässä:** Kahdella jalalla ylös ja yhdellä jalalla alas, tasaisesti alas jarruttaen. Määritä kuormat ja varastoon jäävät toistot laskuvaiheen perusteella

**Voimakävely:** <https://youtu.be/6Al3H418n7Y> **Lyhyt terävä askel!!!**

**Lonkan nosto roikunnassa:** Roiku tangossa, nosta polvet yli 90°. Pidä polvet koko ajan paikallaan ja nosta lonkkaa puolelta toisella

**Vinopenkillä: Y-asento + T-asento + ulkokierto:** Makaa päin makuulla vinopenkillä n. 45°. Vie kädet vartalon suuntaisesti rauhassa ensin Y-, T-asentoon ja lopuksi ulkokierto.

## Viikko 15 (keskikova)

<b>Treeni 1</b>	<b>Vauhditon pituushyppy vastuskumilla</b> 2x4 /2` (100 %) <b>Vinopenkillä: Y-asento + T-asento + ulkokierto</b> 2x (8+8+8) /1` <b>Penkkiveto</b> 4x3 V1 /3` <b>Penkkipunnerrus</b> 4x3 V1 /3` <b>Yhden jalan jalkaprässä</b> 4x (3+3) V1 /3` <b>Eksentrisen yhden jalan lonkan ojennus</b> 3x (6+6) V2 /2` <b>Voimakävely</b> 3x (6+6) V2 /2`	
<b>Treeni 2</b>	<b>Vauhditon pituushyppy vastuskumilla</b> 2x4 /2` (100 %) <b>Penkkiveto</b> 4x3 V1 /3` <b>Penkkipunnerrus</b> 4x3 V1 /3` <b>Yhden jalan jalkaprässä</b> 4x (3+3) V1 /3` <b>Eksentrisen yhden jalan lonkan ojennus</b> 3x (6+6) V2 /2` <b>Voimakävely</b> 3x (6+6) V2 /2`	
<b>Treeni 3</b>	<b>Vinopenkillä: Y-asento + T-asento + ulkokierto</b> 2x (8+8+8) /1` <b>Yhden jalan eksentrisen soleus prässä</b> 3x (4+4) V2 /2` <b>Takakyykky</b> 4x6 V1 /3` <b>Penkkiveto</b> 4x6 V1 /3` <b>Penkkipunnerrus</b> 4x6 V1 /3` <b>Lonkan nosto roikunnassa</b> 3x (6+6) V2 /2`	

**Viikko 16 (kova)**

<b>Treeni 1</b>	<b>Vauhditon pituushyppy vastuskumilla</b> 2x4 /2` (100 %) <b>Vinopenkillä: Y-asento + T-asento + ulkokierto</b> 2x (8+8+8) /1` <b>Penkkiveto</b> 3x3 V1 /3` <b>Penkkipunnerrus</b> 3x3 V1 /3` <b>Yhden jalan jalkaprässi</b> 3x (3+3) V1 /3` <b>Eksenttrinen yhden jalan lonkan ojennus</b> 3x (6+6) V1 /2` <b>Voimakävely</b> 3x (6+6) V1 /2`	
<b>Treeni 2</b>	<b>Vauhditon pituushyppy vastuskumilla</b> 2x4 /2` (100 %) <b>Penkkiveto</b> 3x3 V1 /3` <b>Penkkipunnerrus</b> 3x3 V1 /3` <b>Yhden jalan jalkaprässi</b> 3x (3+3) V1 /3` <b>Eksenttrinen yhden jalan lonkan ojennus</b> 3x (6+6) V1 /2` <b>Voimakävely</b> 3x (6+6) V1 /2`	
<b>Treeni 3</b>	<b>Vinopenkillä: Y-asento + T-asento + ulkokierto</b> 2x (8+8+8) /1` <b>Yhden jalan eksenttrinen soleus prässi</b> 3x (3+3) V1 /2` <b>Takakyökky</b> 4x5 V1 /3` <b>Penkkiveto</b> 4x5 V1 /3` <b>Penkkipunnerrus</b> 4x5 V1 /3` <b>Lonkan nosto roikunnassa</b> 3x (6+6) V1 /2`	

**Viikko 17 (kova)**

<b>Treeni 1</b>	<b>Vauhditon pituushyppy vastuskumilla</b> 2x4 /2` (100 %) <b>Vinopenkillä: Y-asento + T-asento + ulkokierto</b> 2x (8+8+8) /1` <b>Penkkiveto</b> 4x2* /3` <b>Penkkipunnerrus</b> 4x2* /3` <b>Yhden jalan jalkaprässi</b> 3x (3+3) * /3` <b>Eksenttrinen yhden jalan lonkan ojennus</b> 3x (6+6) * /2` <b>Voimakävely</b> 3x (6+6) * /2`	
<b>Treeni 2</b>	<b>Vauhditon pituushyppy vastuskumilla</b> 2x4 /2` (100 %) <b>Penkkiveto</b> 4x2* /3` <b>Penkkipunnerrus</b> 4x2* /3` <b>Yhden jalan jalkaprässi</b> 3x (3+3) * /3` <b>Eksenttrinen yhden jalan lonkan ojennus</b> 3x (6+6) * /2` <b>Voimakävely</b> 3x (6+6) * /2`	
<b>Treeni 3</b>	<b>Vinopenkillä: Y-asento + T-asento + ulkokierto</b> 2x (8+8+8) /1` <b>Yhden jalan eksenttrinen soleus prässi</b> 3x (3+3) * /2` <b>Takakyökky</b> 4x4* /3` <b>Penkkiveto</b> 4x4* /3` <b>Penkkipunnerrus</b> 4x4* /3` <b>Lonkan nosto roikunnassa</b> 3x (6+6) * /2`	

**Viikko 18 (helppo)**

<b>Treeni 1</b>	<b>Vauhditon pituushyppy vastuskumilla</b> 2x4 /2` (100 %) <b>Vinopenkillä: Y-asento + T-asento + ulkokierto</b> 2x (8+8+8) /1` <b>Penkkiveto</b> 2x3 V3 /3` <b>Penkkipunnerrus</b> 2x3 V3 /3` <b>Yhden jalan jalkaprässi</b> 2x (3+3) V3 /3` <b>Eksenttrinen yhden jalan lonkan ojennus</b> 3x (6+6) V3 /2` <b>Voimakävely</b> 3x (6+6) V3 /2`	
<b>Treeni 2</b>	<b>Vinopenkillä: Y-asento + T-asento + ulkokierto</b> 2x (8+8+8) /1` <b>Yhden jalan eksenttrinen soleus prässi</b> 3x (3+3) V3 /2` <b>Takakyökky</b> 3x4 V2 /3` <b>Penkkiveto</b> 3x4 V2 /3` <b>Penkkipunnerrus</b> 3x4 V2 /3` <b>Lonkan nosto roikunnassa</b> 3x (6+6) V3 /2`	