

Tehotreeni 2, esimerkkitunti ohjaajalle | Katja Laaksonen

Kehoa vahvistava ja terveyskuntoa kehittävä ryhmäliikuntatunti, joka sopii jo jonkin verran liikkuneille ja aktiiviliikkuville.

Tunnin tavoitteet:

- hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnon parantaminen
- lihaskunnon kohentaminen
- luuston kuormittaminen
- motorisen taidon kehittäminen
- nivelrakenteiden kuormittaminen ja vahvistaminen
- kehon ja mielen monipuolinen haastaminen
- tehokkaan ja sopivan haastavan liikuntakokemuksen tarjoaminen
- terveyskunnon kohentaminen

1. Hermoston herättely n.10 min

- koordinaatiotikkaat

- juoksut eri rytmein eteen
- juoksut eri rytmein sivulta sivulle

2. Toiminnallinen liikkuvuus n.10 m

- liikkuminen salin päästä päähän

- askelkyky (kädet ylös, kiertäen rankaa)
- polven pyöritys ja luistelukyky
- nilkasta kiinni ja kallistus eteen
- mittarimato
- jalan heitot
- käsien pyöritykset ja kurotus ylös / alas

3. CrossTraining n. 30 min

Tehdään 3 hengen ryhmissä. Jokainen tekee yhtä liikettä 45 sekuntia ja 15 sekunnin vaihto. Tehdään yksi patteri 3 kertaa. Yksi patteri kestää noin 9 minuuttia.

Patteri 1

1. Kehonhallinta ja liikkuvuus: Tähti ja breakdance
2. Voima: Vatsarutistus (jalat koukussa 2x, jalat suorana 2x ja jalat auki 2x)
3. Sykkeen nosto: Hyppien A-I-X-Y

Patteri 2

1. Kehonhallinta ja liikkuvuus: Niskaseisonnasta jarruttaen alas
2. Voima: Askelkyykky eri suuntiin (eteen, sivulle, taakse ja ristiin)
3. Sykkeen nosto: Burpee ja käynti selinmakuulla vuorotellen

Patteri 3

1. Kehonhallinta ja liikkuvuus: Yhdistelmäliike: kävely punnerrusasentoon, polvien veto 2x rintaan, käden avaus 2x ja punnerrus
2. Voima: Selkälihakset "hämähäkki"
3. Sykkeen nosto: Luistelukyykky 2x ja luisteluloikat 4x

4. AMRAP (as many rounds as possible) n. 4 - 5 min

1. Nousu pöytäasentoon ja pujotus 6x
2. Jännehypyt 6x
3. Linkkari / puolilinkkari 6x
4. Porraspunnerrus 6x
5. Syväkyykyt 6x

5. Loppuravistelut n. 5 min