

## **Hiihdon kuntosaliohjelma nro. 4 (8 viikkoa)**

### **Alkulämmittely**

- ✓ 10 min Soutulaite/juoksumatto/-pyörä

### **Ylävartalo**

- ✓ 3 x 10 Pystypunnerrus tangolla (tai laitteessa)
- ✓ 3 x 10 Penkkipunnerrus tangolla (tai laitteessa)
- ✓ 3 x 10 Hauiskääntö tangolla (tai taljassa)
- ✓ 3 x 10 Kulmasoutu tangolla (tai taljassa)

### **Alavartalo**

- ✓ 3 x 10 Kyykky tangolla (tai levypainon kanssa)

### **Keskivartalo**

- ✓ 1 min Vatsarutistus
- ✓ 1 min Kylkirutistukset
- ✓ 1 min Jalkojen pyörittely
- ✓ 1 min Jalkojen nostot

### **Ohjeet**

- 1 min palautus sarjojen välissä
- Sisäänhengitys kevyen vaiheen aikana
- Ohjelma tehdään 1 - 3 kertaa viikossa

Tämä ohjelma 26.6 asti

Uusi ohjelma 03.07 (ohjelma nro. 1)

## **Hiihdon kuntosaliohjelma nro. 3 (8 viikkoa)**

### **Alkulämmittely**

- ✓ 10 min Soutulaite/juoksumatto/-pyörä

### **Ylävartalo**

- ✓ 3 x 10 Pystypunnerrus käsipainoilla
- ✓ 3 x 10 Penkkipunnerrus käsipainoilla
- ✓ 3 x 10 Hauiskääntö käsipainoilla
- ✓ 3 x 10 Yläselkä käsipainoilla

### **Alavartalo**

- ✓ 3 x 10 Jalkaprässi

### **Keskivartalo**

- ✓ 1 min Vatsarutistus
- ✓ 1 min Kylkirutistukset
- ✓ 1 min Jalkojen pyörittely
- ✓ 1 min Jalkojen nostot

### **Ohjeet**

- 1 min palautus sarjojen välissä
- Sisäänhengitys kevyen vaiheen aikana
- Ohjelma tehdään 1 - 3 kertaa viikossa

Tämä ohjelma 1.5 asti

Uusi ohjelma 8.5

## Hiihdon kuntosaliohjelma nro. 2 (8 viikkoa)

### **Alkulämmittely**

- ✓ 10 min Kuntolaite

### **Ylävartalo**

- ✓ 3 x 10 Etunojapunnerrus
- ✓ 3 x 10 Ylätalja eteen

### **Alavartalo**

- ✓ 3 x 10 Jalkaprässi
- ✓ 3 x 10 Takareisi-laite

### **Keskivartalo**

- ✓ 1 min Jalkojen pyörittely
- ✓ 1 min Jalkojen nostot
- ✓ 1 min Marssiva lankku
- ✓ 1 min Vatsarutistus
- ✓ 1 min Kylkirutistukset

### **Ohjeet**

- 1 min palautus sarjojen välissä
- Sisäänhengitys kevyen vaiheen aikana
- Ylävartalon liikkeissä lapojen aktivointi
- Vatsaliikkeissä rutistus keskivartalosta
- Ohjelma tehdään 1 - 3 kertaa viikossa

Tämä ohjelma 27.2 asti

Uusi ohjelma 6.3

## **Hiihdon kuntosaliohjelma nro. 1 (8 viikkoa)**

### **Alkulämmittely**

✓ 10 min kuntolaite

### **Alavartalo**

- 3 x 10 Jalkaprässi
- 3 x 10 Takareisi-laite

### **Ylävartalo**

- 3 x 10 Hauiskääntö taljassa
- 3 x 10 Käsien ojennus taljassa

### **Keskivartalo**

- 3 x 30 s. Jalkojen nosto selin makuullaan
- 3 x 15 s. Selän ojennus

### **Ohjeet**

- 30 s. palautus sarjojen välissä
- Sisäänhengitys kevyen vaiheen aikana
- Ohjelma tehdään 1 - 3 kertaa viikossa