

Kahvakuula (tee 2-4 kierrosta /patteri, sarjapalautus 10-15sek)

Liike	Sarjat & Toistot	Vastus (kg)				Ydinkohdat
		Vko 1	Vko 2	Vko 3	Vko 4	
A) 1. Keskitetty askelkyykky - työntö 2. Askelkyykkyheilautus eteen 3. Sivukyykky - ympyrä	1x10-15 1x15-20 kpl 1x10-16 kpl					* vartalo liikkuu vain ylös-alas * pidä ylävartalo todella ryhdikkäänä * pitkä askel, polvi ei mene varpaiden yli
B) 1. Kulmasoutu vaaka-asennossa 2. Sivuheilautus pään yli polvennostolla 3. Rinnalle veto - työntö	1x10-15 1x15-20 kpl 1x10-15					* rauhallinen tahti, jännitä keskivartaloa * selkeä pysähdys ylhäällä, vartalo suorana * paino kulkee lähellä vartaloa
C) 1. Ranskalainen punn. seisten, toinen jalka ilmassa 2. Etuheilautus vuorokäsin 3. Hauiskääntö leveässä haara-asennossa	1x10-15 1x15-20 kpl 1x10-16					* pyri estämään vartalon heilumista * voimakas lantioliike * pidä kädet kyljissä kiinni
D) 1. Punnerrus - polven koukistus 2. Istumaannousu - polven halaus 3. Kierto - työntö ylös ristiin	1x8-15 1x10-15 1x10-15					* selkä ei notkistu hetkeksikään * pidä ristiselkä tuettuna * rauhallinen kierto, voimakas työntö