

**Esimerkkejä potkujumpista kotona tehtäviksi muun treenin ohkeen tai sellaisenaan. Määrät on listattu yhtä jalkaa kohti. Nyt on hyvä tilaisuus myös tehdä keskivartalon tukea lisääviä harjoitteita, liikkuvuusharjoitteita, muistella treeneissä läpikäytyjä asioita tai mitä vain mikä itsellä tarvitsee kertausta.**

### **Treeni 1**

Polvipyörittelyt (3x10)

Pumppu yop (3x10)

Dwit-yop jalankääntö (jalka suorana) (3x10)

Yop nostot (jalka suorana) (3x10)

Doro yop (3x10)

Ikuisuusjumppa 6 x 30 s, 15 s tauoilla

*Pumppu yop, yop nostot, suoralla jalalla 8-merkkiä*

Erilaiset lankut (30 s välein voi vaihtaa, tehdään kunnes hyytyy) / muut tukilihaksistoa vahvistavat jummat / liikkuvuuden parantaminen / omien heikkouksien kiinni kurominen / ominaisuuksien ylläpito

### **Treeni 2**

Polvipyörittelyt (3x10)

Pumppu yop + nosto (3x10)

Dwit-yop jalankääntö (jalka suorana) (3x10)

Jalan liikutus vaakasuoraan (jalka suorana) (3x10)

Erilaiset lankut / muut tukilihaksistoa vahvistavat jummat / liikkuvuuden parantaminen / omien heikkouksien kiinni kurominen / ominaisuuksien ylläpito

### **Treeni 3**

Polvipyörittelyt (3x10)

Pumppu yop tikapuut (3x10)

Ympyrä suoralla jalalla (3x10)

Ikuisuusjumppa

Erilaiset lankut / muut tukilihaksistoa vahvistavat jumpat / liikkuvuuden parantaminen / omien heikkouksien kiinni kurominen / ominaisuuksien ylläpito

#### **Treeni 4**

Pumppu yop (3x10)

Doro you (3x10)

Yop lähtien jalka suorana (3x10)

Hyppypotkut: ap (3x5), dollyo (3x5), yop (3x5)

Erilaiset lankut / muut tukilihaksistoa vahvistavat jumpat / liikkuvuuden parantaminen / omien heikkouksien kiinni kurominen / ominaisuuksien ylläpito

#### **Treeni 5**

Yop esteen yli (3x10)

Dollyo+yop/Bandae+yop (3x10)

2 x yop (3x10)

Hyppypotkut: yop (3x5), bandae (3x5)

Erilaiset lankut / muut tukilihaksistoa vahvistavat jumpat / liikkuvuuden parantaminen / omien heikkouksien kiinni kurominen / ominaisuuksien ylläpito

#### **Treeni 6**

3 x yop (3x10)

Bandae + yop + yop (3x10)

Dwit + yop + yop (3x10)

Hyppypotkut: dwit (3x5), yop (3x5), ap+dollyo (3x5)

Erilaiset lankut / muut tukilihaksistoa vahvistavat jumpat / liikkuvuuden parantaminen / omien heikkouksien kiinni kurominen / ominaisuuksien ylläpito