



LOPPU JÄÄHDYTTELYT

- 1.) 5x spurtti hölkkäpalautuksella
70% teho rullaavasti
40 metriä

- 2.) 20 metrin matka (hökällä takaisin)
 - 1x lantion + ylävartalon kääntö
 - 1x askelkyykky + taaksetaivutus
 - 1x sivukyykky + sivulletaivutus
 - 1x lonkan availut sisään
 - 1x lonkan availut ulos

- 3.) 10 metrin matka (kävelen, ravistellen takaisin)
 - 2x varpaillaan kävely (kädet suorana)
 - 2x kantapäillä kävely (kädet suorana)
 - 2x kantapää + varvas rullaus (kädet suorana)
 - 2x marjojen poiminta + taaksetaivutus

- 4.) Liikkuvuudet
 - Selkä pyöreänä maassa keinuminen 30 sekuntia
 - 20x lantion kierto selällään jalat 90 asteen kulmassa
 - 20x kyykypumppailu, leveä haara-asento kämmenet maassa

