

HIIT 4

- Tehdään töitä 20 sekuntia, levätään 10 sekuntia.
- Neljä liikettä yhdellä kierroksella, kierroksen jälkeen 30 sekunnin tauko.

Lankku + nousu ylös

- Voit tehdä liikkeen joko lattialta, tai helpomman version tuolia tai muuta koroketta käyttämällä.
- Mene lankkuasentoon kädet suorina.



- Ponnista jaloilla käsien viereen, nouse ylös ja nosta kädet pään yläpuolelle.



- Helpotusta liikkeeseen saat askeltamalla käden viereen hypyn sijasta.

Luisteluliike

- Kuvittele luistimet jalkaasi.
- Lähde hyppimään sivusuunnassa, vuoron perään puolelta toiselle.
- Paina jalkaa alas joka hypyllä, reidet tekevät töitä.
- Purista jaloilla, tee liikettä liikkeen perään.
- Saat helpotettua liikettä astumalla sivuun hypyn sijasta.



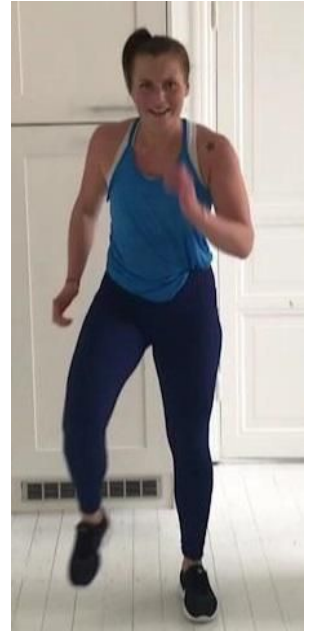
Sprintti

- Kipitä lujaa paikallaan, joko juosten tai reippailla askelilla marssimalla.
- Tee niin ripeää liikettä kuin pystyt.



Kyykky tai kerähyppy

- Mene kyykkyyh, nouse ylös ja lähde marssimaan reippailla askelilla.



Tai

- Hyppää ilmaan ja laskeuduttuasi lähde juoksemaan paikallaan kuten sprintissä.

