

	MAANANTAI	KESKIVIIKKO	PERJANTAI
Lämmittely			
6 krt 150 hyppyä hyppynarulla tai ilman hyppynarua			
10 venyttelyliikettä, jokaista 30 sekuntia!			
Miekka ja pistotyynyharjoitus - 3 minuuttia jokaista			
Kertaa 4 perusasentoa! Siirry asennoista toiseen!			
Siirry asennosta toiseen, ja tee joka asentoon tullessasi kierto			
Sama, mutta tee joka asentoon tullessasi kaksi kiertoa!			
Pistoja pistotyynyyn! 3 väh. 15 piston sarjaa ja tauko välissä			

	TIISTAI	TORSTAI
Lämmittely		
Polvennostoja varoasennossa: 3 x 15 nostoa kummallekin jalalle minuutin tauoilla		
10 venyttelyliikettä, jokaista 30 sekuntia!		
Jalkatyöharjoitus		
30 sekuntia varvas-kantapää-koordinaatioharjoitusta: nostele vuoroin jalkojen kantapäitä ja varpaita pysyen varoasennossa.		
15 kertaa miekkailuaskel ensin eteen, sitten taakse. Katso, että etujalassa aina kantapää ensin maassa, sitten varpaat, takajalassa toisin päin.		
5 x 180° hyppy ja kaksi askelta eteen		
5 x 180° hyppy ja kaksi askelta taakse		
5 x 180° hyppy ja syöksy		
5 x 360° hyppy ja kaksi askelta eteen		
5 x 360° hyppy ja kaksi askelta taakse		
5 x 360° hyppy ja syöksy		
5 x kaksi askelta eteen, kaksi askelta taakse		
5 x lyhyt syöksy, syöksy, pitkä syöksy		
5 x lähtöviivalta: syöksy - takaisin - askel - syöksy - takaisin - askel - askel - syöksy - takaisin viivalle		
5 x lähtöviivalta: syöksy - ylös eteen - askel - syöksy - ylös eteen - askel - askel - syöksy - takaisin viivalle		
5 x askel eteen, askel taakse, 2 eteen, 2 taakse, syöksy		

