

Kuntosaliohjelman - ultimate frisbee

1. päivä

Voima

- Maastaveto (deadlift) 4x5 (40kg -> 100kg+)
 - o <http://www.stack.com/video/1467113943001/CrossFit-How-to-Perform-the-Deadlift/>
- Rinnalleveto (clean) 4x5 (20kg -> 50kg+)
 - o Miksi: <http://www.youtube.com/watch?v=PDZLJMww6B8>
 - o Miten: <http://www.youtube.com/watch?v=DmhftYjxNcs>

Voima + tasapaino

- Yhdenjalan maastaveto (single-leg RDL) 4x5 molemminpäin (käsipainot tai kahvakuula)
 - o <http://www.stack.com/video/49633734001/Kettlebell-SingleLeg-RDL-With-Drew-Brees/>
 - o Tässä mukana myös "laatikkohyppy", eli box jump (hyvä myös):
 - o <http://www.stack.com/video/1206830716001/Carli-Lloyd-SingleLeg-Box-Jump-Combo/>
- Yhdenjalan "silta" (glute-ham bridge) 4x8 molemminpäin
 - o <http://www.youtube.com/watch?v=ez1ckQTqJhQ>

Ylävartalo (vetävät liikkeet eli koukistajat)

- Leuanveto (niin monta kuin jaksaa x 3)
- "Käänteissoutu" eli inverted row
 - o Tässä eri variaatioita:
<http://www.youtube.com/watch?v=1QKQA1drJbk>
 - o Eli jos pystyy / salilta löytyy tuo "jumppapallo" niin kannattanee käyttää
- Kulmasoutu käsipainolla

Vartalonhallinta + vartalonkiertoliikkeet

- Lankku ja sen eri variaatiot (superman, pilates-liikkeet yms.)
 - o <http://www.youtube.com/watch?v=qISRM8k5Yxo>
- Vartalonkiertoliikkeet
 - o Taljalla: <http://www.youtube.com/watch?v=pAplQXk3dkU>
 - o Painolla (levypaino tms.):
<http://www.youtube.com/watch?v=pDTHSnoGoEc>

2. päivä

Voima

- Kyykky (squat) 4x5 (40kg -> 100kg+)
 - o Normi kyykky: <http://www.stack.com/2012/01/26/squat-how-to/>
 - o Etukyykky (front squat):
<http://www.stack.com/2012/01/18/front-squat/>

Voima + tasapaino

- Askelkyykky (split squat) 4x5 molemmanpäin (ilman painoja tai käsipainojen kanssa)
 - o Perus: <http://www.stack.com/2012/01/14/dumbbell-split-squat/>
 - o Front loaded KB RFE Split Squat:
<http://www.youtube.com/watch?v=F0sJNPD9ehU> ;)
- Yhdenkäden tempaus käsipainolla (dumbell snatch) 4x5 molemmanpäin
 - o <http://www.coreperformance.com/knowledge/movements/snatch-1-arm-dumbbell.html>
 - o <http://www.stack.com/video/1054603064001/Hope-Solo-SingleArm-Dumbbell-SnatchDepth-Jump/>
- Eccentric single leg squat:
 - o http://www.youtube.com/watch?src_vid=QERXPrXk_XQ&v=FxSnp9ya_7M

Ylävartalo (työntävät liikkeet eli ojentajat)

- Punnerrukset (eri variaatiot)
- Dipit (eri variaatiot)
 - o Tuosta mallia vähän:
<http://www.youtube.com/watch?v=MDdav3IMcak>
 - o Ja tuosta pari helppoa punnerrusta:
<http://www.youtube.com/watch?v=EOrvO-PQ6Gs>

Vartalonhallinta + vartalonkiertoliikkeet

- Lankku ja sen eri variaatiot (superman, pilates-liikkeet yms.)
 - o <http://www.youtube.com/watch?v=qlSRm8k5Yxo>
- Vartalonkiertoliikkeet
 - o Taljalla: <http://www.youtube.com/watch?v=pAplQXk3dkU>
 - o Painolla (levypaino tms.):
<http://www.youtube.com/watch?v=pDTHSnoGoEc>