

Kuntosaliohjelma - ultimate frisbee

1. päivä

Voima

- Maastaveto (deadlift) 4x5 (40kg -> 100kg+)
 - <https://www.youtube.com/watch?v=op9kVnSso6Q>
- Rinnalleveto (clean) 4x5 (20kg -> 50kg+)
 - Miksi: <http://www.youtube.com/watch?v=PDZLJMww6B8>
 - Miten: <http://www.youtube.com/watch?v=DmhftYjxNcs>

Voima + tasapaino

- Yhdenjalan maastaveto (single-leg RDL) 4x5 molemminpäin (käsipainot tai kahvakuula)
 - https://www.youtube.com/watch?v=g9p6-f_2x8w
- Tässä voi tehdä lisäksi myös "laatikkohyppyjä", eli box jump (hyvä myös):
 - <https://www.youtube.com/watch?v=L0zdoG31yXg>
 - <https://barbend.com/box-jump-variations/>
- Yhdenjalan "silta" (glute-ham bridge) 4x8 molemminpäin
 - <http://www.youtube.com/watch?v=ez1ckQTqJhQ>

Ylävartalo (vetävät liikkeet eli koukistajat)

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

Vartalonhallinta + vartalonkiertoliikkeet

- Lankku ja sen eri variaatiot (superman, pilates-liikkeet yms.)
 - <http://www.youtube.com/watch?v=qISRm8k5Yxo>
- Vartalonkiertoliikkeet
 - Taljalla: <http://www.youtube.com/watch?v=pAplQXk3dkU>
 - Painolla (levypaino tms.): <http://www.youtube.com/watch?v=pDTHSnoGoEc>

2. päivä

Voima

- Kyykky (squat) 4x5 (40kg -> 100kg+)
 - Normi kyykky: <https://www.stack.com/a/squat-how-to/>
- Etukyykky (front squat):
 - <https://www.stack.com/a/front-squat/>

Voima + tasapaino

- Askelkyykky (split squat) 4x5 molemmanpäin (ilman painoja tai käsipainojen/tangon kanssa)
 - Perus: <https://www.stack.com/a/dumbbell-split-squat/>
 - Front loaded KB RFE Split Squat: <http://www.youtube.com/watch?v=F0sJNPD9ehU>
- Yhdenkäden tempaus käsipainolla (dumbbell snatch) 4x5 molemmanpäin
 - <https://www.youtube.com/watch?v=f3s7oAavsAc>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=rY1jPUrHBNw>
- Eccentric single leg squat:
 - https://www.youtube.com/watch?v=FxSnp9ya_7M

Ylävartalo (työntävät liikkeet eli ojentajat)

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

Vartalonhallinta + vartalonkiertoliikkeet

- Lankku ja sen eri variaatiot (superman, pilates-liikkeet yms.)
 - <http://www.youtube.com/watch?v=qISRm8k5Yxo>
- Vartalonkiertoliikkeet
 - Taljalla: <http://www.youtube.com/watch?v=pAplQXk3dkU>
 - Painolla (levypaino tms.): <http://www.youtube.com/watch?v=pDTHSnoGoEc>