

# HARJOITUKSET



**F.I.T.**<sup>TM</sup> C9 F15 V5  
Look Better. Feel Better.

F15 INTERMEDIATE (SIVU. 32)

# F15 HIIT VOIMAA JA KUNTOA

DTARVITSET: TREENIKUMINAUHAN

- + Reverse Lunge to Front Kicks Left
- + Jackknife Shoulder Press
- + Reverse Lunge to Front Kicks Right
- + Chair Tricep Dips
- + Plank to Squat Thrusts
- + Mountain Climbers
- + Steady State Exercise
- + Mountain Climbers
- + Speed Squats
- + Inverted Bike

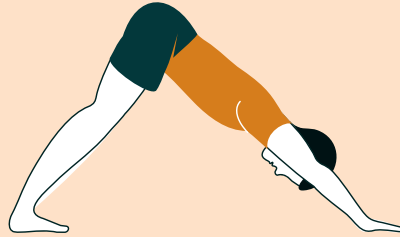
## REVERSE LUNGE TO FRONT KICKS LEFT:

Kyykkää seisovasta asennosta vasemmalla jalalla taaksepäin. Palaa pystyasentoon ja potkaise vasemmalla jalalla eteenpäin.



## JACKKNIFE SHOULDER PRESS:

Taivuta ylävartaloa eteenpäin ja kävele käsillä alaspäin katsovan koiran asentoon (vartalo muodostaa ylöspäin olevan V-kirjaimen). Punnerra käsillä päätä alas kohti lattiaa ja punnerra ylös.



## REVERSE LUNGE TO FRONT KICKS RIGHT:

Kyykkää seisovasta asennosta oikealla jalalla taaksepäin. Palaa pystyasentoon ja potkaise oikealla jalalla eteenpäin.



## CHAIR TRICEP DIPS:

Istu tuolilla tai muulla tukevalla alustalla. Aseta kädet lantion tasolle tuolin reunalle sormet eteenpäin. Punnerra vartaloa alas- ja ylöspäin tuolin reunalta.



F15 INTERMEDIATE (SIVU. 32)

# F15 HIIT VOIMAA JA KUNTOA

**TARVITSET: TREENIKUMINAUHAN**

- + Reverse Lunge to Front Kicks Left
- + Jackknife Shoulder Press
- + Reverse Lunge to Front Kicks Right
- + Chair Tricep Dips
- + **Plank to Squat Thrusts**
- + **Mountain Climbers**
- + Steady State Exercise
- + **Mountain Climbers**
- + **Speed Squats**
- + **Inverted Bike**

## PLANK TO SQUAT THRUST:

Aloita lankkuasennosta ja astu tai hyppää kyykkyyksi käsiä kohden. Pidä katse eteenpäin ja ylävartalo kohotettuna. Astu tai hyppää takaisin lankkuun.



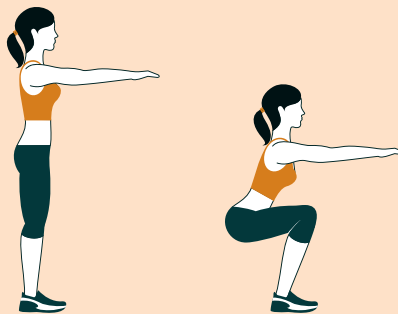
## MOUNTAIN CLIMBERS:

Aloita lankkuasennosta suurin käsin tai käsivarret maassa. Koukista jalkoja vuorotellen vartalon alle ja takaisin suoraksi.



## SPEED SQUATS:

Seiso hartioiden levyisessä (tai leveämmässä) haara-asennossa. Kyykkää alas ja ylös nopeasti. Lisähaaste: Air squats – tee hyppyjä haara-asennosta.



## INVERTED BIKE:

Asetu selinmakuulle ja laita kädet pään taakse tueksi. Kierrä oikea kyynärpää vasenta polvea kohden ja sen jälkeen vasen kyynärpää oikeaa polvea kohden.

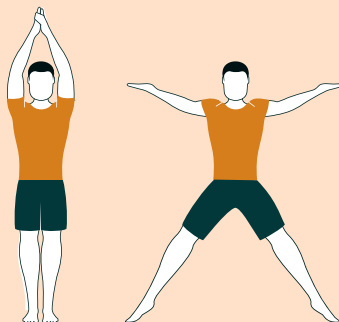


# F15 HIIT KUNTOYHDIS- TELMÄ

- + Jumping Jacks
- + Pushups
- + Side to Side Shuffles
- + Spiderman Mountain Climbers
- + High Knees
- + Reverse Crunches

## JUMPING JACKS:

Hyppää haara-asentoon ja ojenna kädet yläviistoon sivuille. Hyppää takaisin keskelle ja vie kädet pään yläpuolelle.



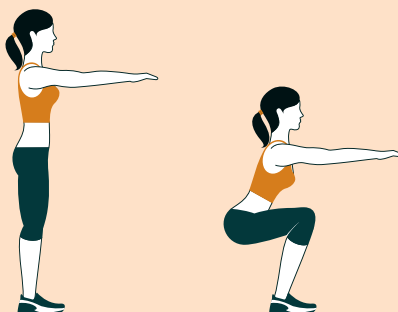
## PUSHUPS:

Punnerra vartaloa lattiaa kohden joko jalat suorina tai polvet maassa. Muista aktivoida vatsalihakset punnerrusten aikana.



## SIDE TO SIDE SHUFFLES:

Kyykkää vasemmalle suoraan haara-asentoon. Palaa keskelle ja tee sama oikealle. Toista nopeaan tahtiin.



# F15 HIIT KUNTOYHDIS- TELMÄ

- + Jumping Jacks
- + Pushups
- + Side to Side Shuffles
- + Spiderman Mountain Climbers
- + High Knees
- + Reverse Crunches

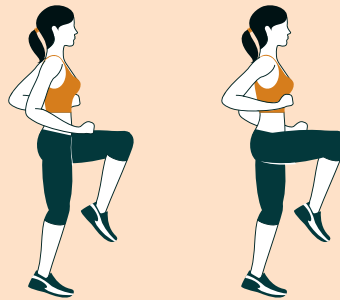
## SPIDERMAN MOUNTAIN CLIMBERS:

Aloita lankkuasennosta. Koukista oikeaa jalkaa oikeaan kyynärpäähän. Palaa takaisin lankkuun ja tee sama vasemmalla puolella. Jatka liikettä vuoropuolin. Muista pitää vatsalihakset jännitettyinä, koska se suojaa alaselkää.



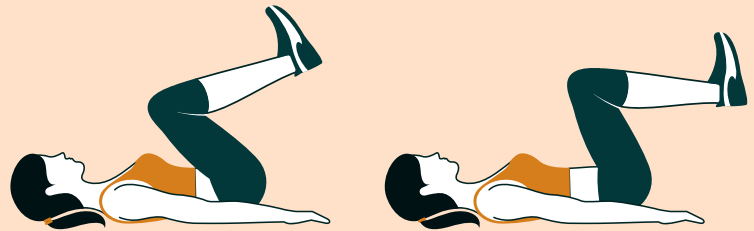
## HIGH KNEES:

Aloita ryhdikkästä asennosta. Juokse paikallasi ja nosta polvia korkealle rintaan.



## REVERSE CRUNCHES:

Asetu selinmakuulle polvet koukussa. Vedä polvia rintaa kohden samalla kun hengität ulos ja jännität vatsalihakset. Laske jalat varovasti aloitusasentoon.



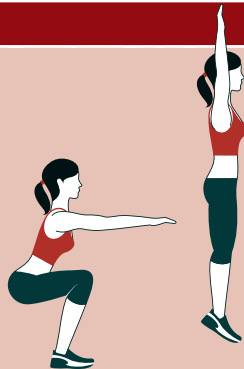
F15 ADVANCED (SIVU. 20)

# F15 TABATA KUNTOTREEN YKSI

- + Air Squats
- + Pushups
- + Skaters
- + Plank with Jack Legs
- + Front Kick to Reverse Lunges Left
- + Tricep Pushups
- + Front Kick to Reverse Lunges Right
- + Plank to Squat Thrust

## AIR SQUATS:

Kyykkää alas ja hyppää sen jälkeen nopeasti ylös.



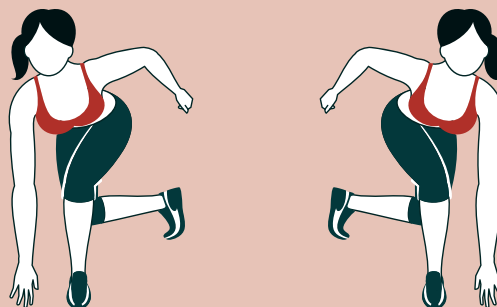
## PUSHUPS:

Punnerra vartaloa lattiaa kohden joko jalat suorina tai polvet maassa. Muista aktivoida vatsalihakset punnerrusten aikana.



## SKATERS:

Astu tai hyppää sivulle yhdellä jalalla. Heilauta vastakkainen jalka taaksepäin. Jatka puolelta toiselle. Löydä sisäinen luistelijasi!



## PLANK WITH JACK LEGS:

Aloita lankkuasennosta. Hyppää jalat auki ja takaisin yhteen ja pidä samalla vatsalihakset jännitettyinä. Älä päästä selkää notkolle. Pidä pakaralihakset jännitettyinä selän tukemiseksi.



F15 ADVANCED (SIVU. 20)

# F15 TABATA KUNTOTREEN YKSI

- + Air Squats
- + Pushups
- + Skaters
- + Plank with Jack Legs
- + Reverse Lunge to Front Kicks Left
- + Tricep Pushups
- + Reverse Lunge to Front Kicks Right
- + Plank to Squat Thrust

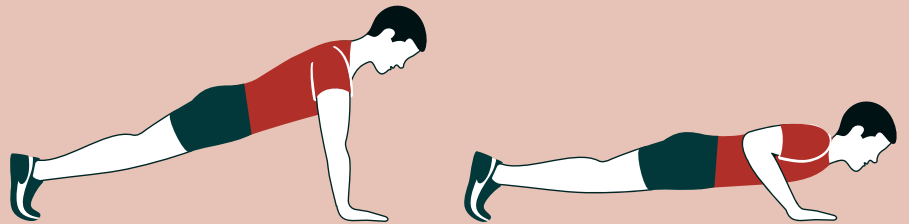
## REVERSE LUNGE TO FRONT KICKS LEFT:

Kyykkää seisovasta asennosta vasemmalla jalalla taaksepäin. Palaa pystyasentoon ja potkaise vasemmalla jalalla eteenpäin.



## TRICEP PUSHUPS:

Aloita lankkuasennosta joko jalat suorina tai polvet maassa. Pidä kädet tiukasti kyljissä. Koukista käsiä ja punnerra alas ja ylös. Muista pitää vatsa- ja pakaralihakset jännitettyinä.



## REVERSE LUNGE TO FRONT KICKS RIGHT:

Kyykkää seisovasta asennosta oikealla jalalla taaksepäin. Palaa pystyasentoon ja potkaise oikealla jalalla eteenpäin.



## PLANK TO SQUAT THRUST:

Aloita lankkuasennosta. Hyppää käsiä kohtia pehmeään kyykkyyn ja pidä rinta ja katse eteenpäin. Hyppää heti takaisin lankkuun.



F15 ADVANCED (SIVU. 38)

# F15 TABATA KUNTOTREENI KAKSI

TÄMÄ KUNTOHAASTE POHJAUTUU ADVANCED  
1 F15 TABATA KUNTOTREEN YKSI-OHJELMAN  
TABATA-TYYLISIIN HARJOITUKSIIN.

- + Air Squats korkeintaan 20 s, lepo 10 s x 8
- + Lepo 60 s
- + Pushups korkeintaan 20 s, lepo 10 s x 8
- + Lepo 60 s
- + Skaters korkeintaan 20 s, lepo 10 s x 8
- + Lepo 60 s
- + Plank with Jack Legs korkeintaan 20 s, lepo 10 s x 8
- + Lepo 60 s
- + Reverse Lunges To Front Kick Left korkeintaan 20 s, lepo 10 s x 8
- + Lepo 60 s
- + Tricep Pushups korkeintaan 20 s, lepo 10 s x 8
- + Lepo 60 s
- + Reverse Lunges To Front Kick Right korkeintaan 20 s, lepo 10 s x 8
- + Lepo 60 s
- + Plank to Squat Thrust korkeintaan 20 s, lepo 10 s x 8



FOREVER®

F.I.T.™  
C9 F15 V5  
Look Better. Feel Better.