

Fysiikka

MALLISUORITUKSET

Liikkuvuusharjoitteita

Matalatehoiset hypyt

Juoksutekniikka ja sivuttaisliike

Hypyt ja loikat

Keskivartaloharjoitteita

Jalkojen voima ja hallinta

Punnerrusvariaatioita

Esimerkkilämmittely 1

Esimerkkilämmittely 2

Kehonhallinta kuntopiiri

Nilkka-, polvi- ja lonkkahuolto 15min

Varvas-, jalkaterä- ja nilkkahuolto 15min