

**3 LIHASKESTÄVYYS - Burpee - Yleisliike**

**50kpl** Toistot tehdään aikaa vastaan (rinnan pitää koskettaa maata, kasvot tankoon päin ja hyppy suoritetaan levytangon yli tasajalkahypyllä. Tangossa tulee olla levypainot päissä.)

**3A**

5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	Aika:
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-------

**1min** Max toistot (liike suoritetaan perinteisesti hypyn kanssa ja rinnan pitää koskettaa maata. Hypyllä jalat irtoaa maasta ja kädet käyvät pään yläpuolella)

**3B**

5	10	15	20	25	30	35	40	Tulos:
---	----	----	----	----	----	----	----	--------

**1min** Max toistot (liikkeessä käydään suorinkäsin lankussa ja siitä takaisin seisomaan. Ei hyppyä eikä rinnan tarvitse osua maahan. Nilkka-, polvi- ja hartialinjan suoristuttava)

**3C**

5	10	15	20	25	30	35	40	Tulos:
---	----	----	----	----	----	----	----	--------

Päivämäärä: \_\_\_\_\_ \*HUOM: \_\_\_\_\_

Suorittaja: \_\_\_\_\_

Tuomari: \_\_\_\_\_

\*HUOM: Merkitse tähän jos jotain lisähuomautuksia? \_\_\_\_\_