

TN Sport Challenge

5

VOIMAKESTÄVYYS - AMRAP - niin monta kierrosta kuin mahdollista

5A	20min	Hiihto	20kcal	20	100	180	260	340	420	500	Tulos:
		Kyykky	20	40	120	200	280	360	440	520	
		Punnerrus	20	60	140	220	300	380	460	540	
		Vatsat	20	80	160	240	320	400	480	560	

5B	10min	Hiihto	10kcal	10	50	90	130	170	210	250	Tulos:
		Kyykky	10	20	60	100	140	180	220	260	
		Punnerrus	10	30	70	110	150	190	230	270	
		Vatsat	10	40	80	120	160	200	240	280	

5C	5min	Hiihto	5kcal	5	25	45	65	85	105	125	Tulos:
		Kyykky	5	10	30	50	70	90	110	130	
		Punnerrus	5	15	35	55	75	95	115	135	
		Vatsat	5	20	40	60	80	100	120	140	

Kyykky: polvikulma 90° tai alle, vartalo suoristuttava jokaisen liikkeen päätteeksi

*Skaalaus: polvikulma yli 90°, Boxi merkinä mihin asti pakara pitää osua

Punnerrus: varpaat maassa, rintakehä koskettaa maata, ylä-asennossa kyynerpäät suoristuttava

*Skaalaus 1: polvet maassa, rintakehä koskettaa maata, ylä-asennossa kyynerpäät suoristuttava

*Skaalaus 2: varpaat maassa, rintakehä koskettaa tankoa, ylä-asennossa kyynerpäät suoristuttava

Vatsat: "timantti" jalkapohjat vastakkain, kädet osuvat maahan pään yläpuolella ja jalkojen edessä

*Skaalaus: jalkapohjat maassa polvet koukussa 90°, käsien liu'utus reisiä pitkin polviin

Päivämäärä: _____ *HUOM: _____

Suorittaja: _____

Tuomari: _____

*HUOM: Merkitse tähän jos suorittaja on skaalannut jonkun liikkeen. Boxi korkeus?

Punnerrus vaihtoehto 1 tai 2? Tangon korkeus vaihtoehdossa 2? Vatsat?