

TN Sport Challenge

2 KEHONPAINO - K P S V - aikaa vastaan (kyykky, punnerrus, selät, vatsat)

100kpl / liike - yht 400 toistoa (liikkeet suoritetaan kpsv järjestyksessä ja toistojen jako = 20/liike x 5kierrosta)

2A	K	20	20	20	20	20	Aika:
	P	20	20	20	20	20	
	S	20	20	20	20	20	
	V	20	20	20	20	20	

50kpl / liike - yht 200 toistoa (liikkeet suoritetaan kpsv järjestyksessä ja toistojen jako = 10/liike x 5kierrosta)

2B	K	10	10	10	10	10	Aika:
	P	10	10	10	10	10	
	S	10	10	10	10	10	
	V	10	10	10	10	10	

25kpl / liike - yht 100 toistoa (liikkeet suoritetaan kpsv järjestyksessä ja toistojen jako = 5/liike x 5kierrosta)

2C	K	5	5	5	5	5	Aika:
	P	5	5	5	5	5	
	S	5	5	5	5	5	
	V	5	5	5	5	5	

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

Selät: kädet + hartiat ja jalat noustava yhtä aikaa ilmaan. Hallittu liike.

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? _____