

On pääsiäinen ja annamme sinulle pääsiäishaasteen jonka voit tehdä yksin tai koko perheen kanssa. Käytä Borg-asteikkoa tietääksesi millä tehokkuudella sinun tulee tehdä tehtävät. Pääsiäiskävely toimii samalla lämmittelynä Pääsiäisen 150-treeniä varten.



Huomautettavaa:

- Tarvitset maton, vesipullon ja pienen pyyhkeen.
- Tarkista tehokkuutesi Borg-asteikosta. Pidä Pääsiäinen 150-treenissä 6-7 asteikolla mutta ei sen korkeammalla tehokkuudella.
- Sitä isompi liike ja nopeampi tempo sitä korkeampi pulssi.
- Pidä hauskaa!

Pääsiäiskävely

Mene kävelylle raittiiseen ilmaan vähintään puoleksi tunniksi. Tarkoitus on pitää sopiva rasitus, 4-5 Borg-asteikolla.

Pääsiäisen 150-treeni

Tavoitteesi on tehdä yhteensä 150 toistoa alla olevista liikkeistä oman valintasi mukaan, niin **nopeasti kuin mahdollista**. Pidä voimakas rasitus, 5-6 Borg-asteikolla.

Käynnistä kello, paras soittolistasi ja aloita treeni! Ota tauko tarvittaessa (ja niin kauan kun tarvitset) mutta kello käy.

Kun olet saavuttanut 150 toistoa pysäytä kello.

Merkkaa aikasi jotta voit yrittää parantaa aikaa seuraavalla kerralla.

Borg CR10-asteikko

1	Erittäin pieni rasitus Kaikkea muuta paitsi täydellinen lepo.
2-3	Kevyt rasitus Tuntuu siltä että pystyisit jatkamaan sitä monta tuntia, on helppo hengittää ja puhua ilman ongelmia.
4-5	Sopiva rasitus Tuntuu siltä että pystyisit jatkamaan sitä pidemmän aikaa, hikoilet ja tuntuu siltä kuin pystyisit puhumaan pidempään.
6-7	Voimakas rasitus Voit pitää tehokkuuden lyhyemmän ajan, hengität voimakkaasti ja voit sanoa nopeampia ja lyhyempiä lauseita.
8-9	Erittäin voimakas rasitus Sinulla on vaikeuksia pitää tehokkuus ja sinulla on vaikeuksia sanoa enemmän kuin yksittäisiä sanoja.
10	Maksimaalinen rasitus Tuntuu mahdottomalta jatkaa, hengität maksimaalisesti ja et pysty puhumaan.



Voit tehdä Pääsiäisen 150-treenin monta kertaa pääsiäisen aikana ja yrittää parantaa aikaasi!

Aikasi treenillä 1 : _____

Aikasi treenillä 2: _____

Aikasi treenillä 3: _____

Askelkyykky

Haastavampi: Paino, ylävartalon kiertoliike, polvi lattian lähelle

Helpompi: Ilman painoa, taivuta polvea vähemmän



Burpees

Haastavampi: Hypyllä, punnerruksella

Helpompi: Ilman hyppyä, punnerruksen sijaan vatsamakuulle



Ojentajadippi tuolilla

Haastavampi: Paino syliin, jalat kauemmaksi tuolista

Helpompi: Jalat lähemmäksi tuolia



Kyykky

Haastavampi: Painolla, syvä kyykky

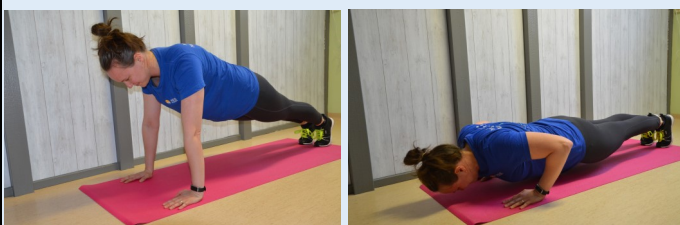
Helpompi: Ilman painoa



Punnerrus

Haastavampi: Pelkästään varpaat maassa

Helpompi: Pöytää vasten tai polvet maassa



Mountainclimbers

Haastavampi: Vartalo suorana ja pakarat alhalla

Helpompi: Penkkiä vasten

