



**PEPPU
PAREMMAKSI**

6 VIIKON PEPUNMUOKKAUS KOTONA

TABATA (20 SEK TYÖTÄ / 10 SEK LEPO)

ASKEKYYKKYNOSTO }
SUMOKYYKKY } X 8
PEPPUPOTKU }

VKO 1A

NOUSEVA JA LASKEVA PYRAMIDI

KOSKETUS KYKKYHYPPY X 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,9,8,7,6,5,4,3,2,1
KYKKY X 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,9,8,7,6,5,4,3,2,1

VKO 1B

ASKEKYYKKY

ASKEKYYKKY 200M

VKO 2A

10MIN AMRAP

10 x CURTSYKYKKY
10 x LONKKANOSTO

VKO 2B

10MIN AMRAP

6MIN AMRAP BOKSIASKELLUS
2MIN AMRAP SUMOKYYKKY
2MIN AMRAP KYKKYPITO

VKO 3A

40/20 INTERVALLI (40 SEK TYÖTÄ / 20 SEK LEPO)

KOSKETUS KYKKYHYPPY }
ASKEKYYKKYNOSTO } X 6

VKO 3B

TEHTÄVÄ

100 x LONKKANOSTO
50 x PEPPUPOTKU
50 x KYKKY
50 x ASKEKYYKKYNOSTO

VKO 4A

12MIN AMRAP

6 x BOKSIASKELLUS
12 x CURTSYKYKKY

VKO 4B

5MIN AMRAP + TEHTÄVÄ

5MIN AMRAP KYKKYPITO
sitten
50 x ASKEKYYKKY

VKO 5A

TEHTÄVÄ

10 x KOSKETUS KYKKYHYPPY }
10 x CURTSYKYKKY } X 10
10 x PEPPUPOTKU }

VKO 5B

30/10 INTERVALLI (30 SEK TYÖTÄ / 10 SEK LEPO)

ASKEKYYKKYNOSTO }
KYKKYPITO } X 6

VKO 6A

KIERTOHarjoitus

2MIN MAX REP SUMOKYYKKY
2MIN MAX REP KYKKY
2MIN MAX REP LONKKANOSTO
2MIN MAX REP BOKSIASKELLUS

VKO 6B