



# 4 VIIKON SELULIITTIPOMMI KOTONA

## TEHTÄVÄ

30/20/10 x BOKSIASKELLUS VUOROJALAIN  
30/20/10 x KYKKY

VKO 1A

## KIERTOHarjoitus

2MIN MAX TOISTOT ASKELKYKKYNOSTO  
2MIN MAX TOISTOT SUMOKYKKY  
2MIN MAX TOISTOT KYKKYHYPPY  
2 KIERROSTA

VKO 1B

## ASKELKYKKY

ASKELKYKKY 200M

VKO 2A

## NOUSEVA PYRAMIDI AMRAP

+1 X LONKKANOSTO  
+1 X BOKSIASKELLUS VUOROJALAIN  
10MIN AMRAP

VKO 2B

## TEHTÄVÄ

100 X PEPPUPOTKU VUOROJALAIN  
50 X KYKKYHYPPY  
50 X ASKELKYKKYNOSTO VUOROJALAIN

VKO 3A

## TABATA (20 SEK TYÖTÄ / 10 SEK LEPO) X 8

KYKKY  
SUMOKYKKY  
LONKKANOSTO

VKO 3B

## TEHTÄVÄ

2MIN KYKKYPITO  
40 X BOKSIASKELLUS VUOROJALAIN  
30 X ASKELKYKKY VUOROJALAIN  
40 X PEPPUPOTKU VUOROJALAIN

VKO 4A

## 9MIN AMRAP

10 X SUMOKYKKY  
10 X KYKKYHYPPY  
4MIN AMRAP + 1MIN LEPO  
2 KIERROSTA

VKO 4B