

VOIMATREENI · Ohjelma 1

Treeniohjeet

Painot: Treenaa niin raskailla painoilla, että jaksat juuri ja juuri tehdä 10–12 toistoa eli et pystyisi enää tekemään kuin 1–2 toistoa lisää. Lisää harjoitteissa käyttämiisi painoihin joka viikko 1–2 kiloa.

Suoritus: Tee 2 harjoitetta yhteen menoon ilman taukoa. Pidä kahden harjoitteen jälkeen lyhyt tauko. Toista molemmat harjoitteet yhteensä 4 kertaa ennen kuin siirryt seuraaviin harjoitteisiin.

Lämmittely: 10 min vapaavalintaisella kardiolaitteella. Nosta tehoa vähitellen kevyestä keskitasolle. Tee viimeinen minuutti täysillä.

1. HARJOITTEET

Ota käsipainot valmiiksi laitteen viereen.

8–10 X ASKELKYKKY KÄSIPAINOILLA

Seiso suorana ja ota toisella jalalla pitkä askel eteen. Laske samalla taaimmaisen jalan polvea kohti lattiaa. Työnnä voimakkaasti etummaisella jalalla itsesi takaisin alkuasentoon. Toista toinen jalka edessä. Polven ja varpaiden tulee aina olla samassa linjassa. Kirjaa muistiin käyttämäsi painot:



8–10 X YLÄTALJA-VETO ETEEN

Istu laitteeseen taljaan päin ja ota myötäotteella kahvasta hieman hartioita leveämpi ote. Pidä selkä suorana ja vedä kahvaa solisluita kohti. Palauta kahva hallitusti takaisin ylös. Pidä hartiat alhaalla. Kirjaa muistiin käyttämäsi paino:



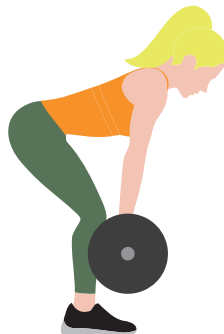
Pidä 60 s tauko aina tehtyäsi molemmat harjoitteet. Toista sarjat yhteensä 4 kertaa.

2. HARJOITTEET

Ota painot valmiiksi vierekkäin.

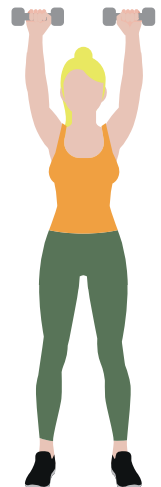
8–10 X MAASTAVETO

Asetu lantionlevyiseen haara-asentoon, ota painotangosta kaksin käsin myötäotteella kiinni ja anna sen riippua reisiä vasten. Työnnä peppua hieman taakse ja kumarru eteen samalla, kun lasket tankoa. Laske tanko niin alas, että tunnet venytyksen takareisissä. Suoristautuessaasi työnnä lantio eteen. Kirjaa painot muistiin:



8–10 X PYSTYPUNNERRUS KÄSIPAINOILLA

Seiso suorana ja käsipaino kummassakin kädessä hartioiden edessä. Pidä kyynärpäät eteenpäin – ei sivuille. Jännitä vatsalihakset ja nosta käsipainot suoraan ylös. Tuo painot hallitusti takaisin alkuasentoon. Kirjaa käyttämäsi painot muistiin:



Pidä 60 s tauko aina tehtyäsi kummatkin. Toista sarjat yhteensä 4 kertaa.

3. HARJOITTEET

Ota levypaino maton viereen.

8–10 X ISTUMAANNOUSU LEVYPAINON KANSSA

Asetu selinmakuulle polvet koukussa ja levypaino rinnalla. Jännitä vatsalihakset ja rullaa ylös miltei istuma-asentoon ja nosta samalla paino ylös suorille käsille. Laskeudu hallitusti alas. Kirjaa käyttämäsi paino muistiin:



8–10 X SUPERMAN

Asetu päinmakuulle kädet ja jalat suorina. Nosta ylävartalo ja jalat lantiosta asti irti alustasta ja laskeudu hallitusti takaisin, muttei aivan alas asti. Lisähaastetta saat ottamalla käsipainot käsiin.



Pidä 60 s tauko aina tehtyäsi kummatkin. Toista sarjat yhteensä 4 kertaa.

Seuraava vaihe: Kun olet treenannut ohjelmalla 2–3 kertaa viikossa 4–6 viikon ajan, jatka VAHVA-tavoitteen 2. ohjelmaan.