

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

Käytä kyykkytelinettä.

8–10 X TAKAKYYKKY

Aseta painotanko yläselän korkeudelle kyykkytelineeseen. Ota hartioiden levyinen haara-asento ja sellainen ote tangosta, että kyynärvarret ovat kykiä vasten. Ota tanko yläselkään. Kyykkää mahdollisimman pitkälle alas ja ponnista takaisin ylös. Älä yliojenna polvia, pidä selkä suorana ja jalkapohjat kokonaan alustassa. Kirjaa käyttämäsi painot muistiin:



8–10 X KULMASOUTU LEVYTANGOLLA

Asetu hartioiden levyiseen haara-asentoon ja ota painotanko käsiin. Jännitä vatsalihaksia ja kallista vartaloa selkä suorana eteen ja vedä lapaluita lähentäen painotanko pallean. Kirjaa käyttämäsi painot muistiin:



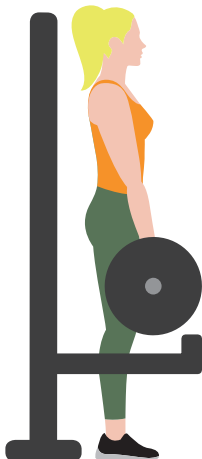
Pidä 60 s tauko aina tehtyäsi kummatkin. Toista sarjat yhteensä 4 kertaa.

2. HARJOITTEET

Ota käsipainot ja penkki räkin viereen.

8–10 X RÄKKIVETO

Aseta painotanko sopivalle korkeudelle telineeseen eli räkkiin ja asetu tangon taakse hartioiden levyiseen haara-asentoon. Ota tangosta vähän hartioita leveämpi ote. Vedä tanko räkistä, kyykkää selkä ryhdikkäänä. Nouse ylös työntäen lantiota eteen ja siirtäen paino kantapäille. Palauta tanko sarjan jälkeen takaisin räkkiin. Kirjaa käyttämäsi painot muistiin:



8–10 X RINTAPRÄSSI KÄSIPAINOILLA

Laskeudu selällesi penkille käsipainot käsissä kämmenet eteenpäin osoittaen ja jalat alustassa. Jännitä vatsalihakset ja ojenna kädet ylös ja paina jalkapohjia alustaan. Laske painot rintakehän sivuille lähentäen lapaluita. Ojenna kädet takaisin ylös. Kirjaa käyttämäsi painot muistiin:



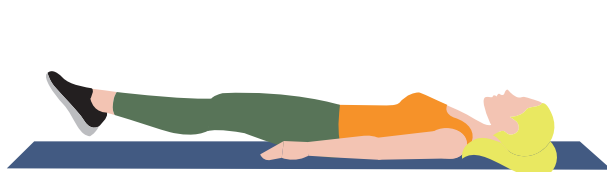
Pidä 60 s tauko aina tehtyäsi kummatkin. Toista sarjat yhteensä 4 kertaa.

3. HARJOITTEET

Ota jumppamatto alustaksi.

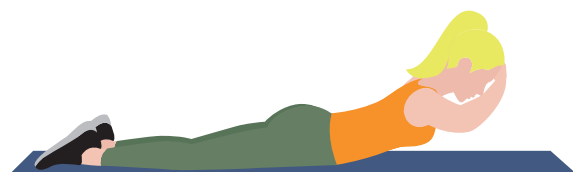
8–10 X JALKOJEN NOSTO

Asetu selinmakuulle kädet vartalon vieressä kämmenet alaspäin ja jalat suorina yhdessä ja ristiselkä alustassa. Nosta jalat suoraksi ylös ja laske ne niin pitkälle alas kuin pystyt päästämättä ristiselkää irti alustasta ja laskematta jalkoja alustaan. Nosta jalat takaisin ylös.



8–10 X SELÄN NOSTO

Asetu päinmakuulle jalkaterät suorana ja kädet otsalla. Jännitä pakarot ja alaselkä ja nosta ylävartalo alustasta ja palaa hallitusti takaisin alas.



Pidä 45 s tauko aina tehtyäsi kummatkin. Toista sarjat yhteensä 4 kertaa.

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