

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.

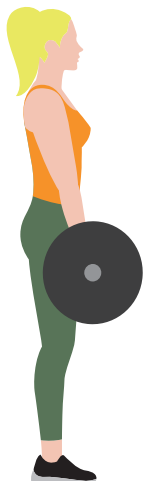
Lämmittely: 10 min vapaavalintaisella kardiolaitteella. Nosta tehoa vähitellen kevyestä keskitasolle. Tee viimeinen minuutti täysillä.

1. HARJOITTEET

Käytä painotankkoa ja mielellään myös räkkiä.

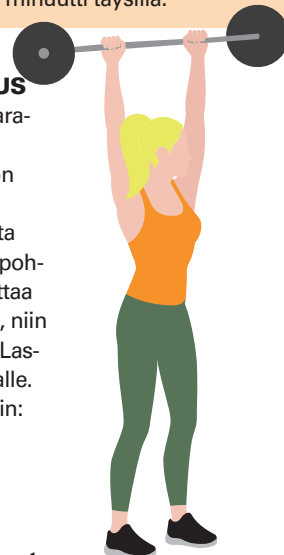
8–10 X MAASTAVETO

Pidä hyvä ryhti koko harjoitteen ajan. Asetu hartioiden levyiseen haara-asentoon painotangon taakse. Ota painotangosta vähän hartioita leveämpi myötäote ja kyykisty. Nouse selkä suorana ylös työntäen lantiota eteen ja siirtäen paino kantapäille. Laske tanko kyykistyksen hallitusti takaisin alas. Kirjaa käyttämäsi painot muistiin:



8–10 X VAUHTIPUNNERRUS

Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa painotanko rinnalla kyynärpäät edessä. (Kevyintä on nostaa painotanko telineestä.) Jännitä vatsalihakset ja ponnista tanko suorille käsille. Pidä jalkapohjat alustassa koko ajan. Voit auttaa pienellä polvien koukistuksella, niin saat jaloista ponnistusvoimaa. Laske paino hallitusti takaisin rinnalle. Kirjaa käyttämäsi painot muistiin:



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

2. HARJOITTEET

Ota käsipainot ja penkki kyykkytelineen viereen.

8–10 X ETUKYKKY

Asetu hyvässä ryhdissä hartioiden levyiseen haara-asentoon, ota tangosta myötäote ja nosta tanko (kyykkytelineestä) hartioiden eteen tuoden kyynärpäät eteen ja taivuttaen kämmenet ylös. Kyykkää mahdollisimman pitkälle alas ja ponnista takaisin ylös. Kirjaa käyttämäsi painot muistiin:



8–10 X YHDEN KÄDEN SOUTU

Nojaa toisella polvella ja kädellä penkkiin ja pidä toinen jalka lattiassa. Pidä selkä ja niska suorina. Ota käsipaino vapaaseen käteeseen ja vedä painoa ja kyynärpäätä ylös vyötärölinjan yli, mutta pidä jalat ja vartalo muuten paikoillaan. Laske käsi hallitusti takaisin alas. Kirjaa käyttämäsi painot muistiin:



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

3. HARJOITTEET

Ota jumbpamatto alustaksi.

8–10 X ISTUMAANNOUSU

Asetu selinmakuulle käsipaino kummassakin kädessä. Tuo käsipainot rinnalle. Koukista polvet. Rullaa uloshengityksellä hitaasti istumaan. Pyöristä selkää rullauksen aikana. Hengitä ylhäällä sisään. Rullaa uloshengityksellä hitaasti takaisin alas.



8–10 X LANKKU JA LANTION KIERTO

Asetu lankkuun päkiöiden ja kyynärvarsien varaan ja aktivoi keskivartalon lihakset. Pidä ylävartalo paikallaan ja kierrä lantiota puolelta toiselle. Vältä nostamista tai laskemasta lantiota.



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

Seuraava vaihe: Kun olet treenannut ohjelmalla 4–6 viikon ajan, voit vaihtaa harjoitteita uusiin tai vaihtaa HOIKKA-tavoitteen ohjelmaan.