

LAIHDUTUSTREENI · Ohjelma 1

Treeniohjeet

Painot: Niissä harjoitteissa, joissa käytetään painoja, valitse paino, jolla jaksaisit tehdä lisää toistoja vielä 10 toiston jälkeenkin.

Rakenne: Sarjat rakentuvat AMRAP-periaatteelle (As Many Repetitions As Possible) eli sarjoja tehdään mahdollisimman monta annetus-
sa ajassa. Pidä haluamasi tauot, mutta muista laittaa itsesi ahtaalle.

Lämmittely: 10 min vapaavalintaisella kardiolaitteella. Aloita kevyellä teholla ja nosta vähitellen keskitasolle. Tee viimeinen minuutti täysillä.

1. KIERROS – 15 minuuttia

Ota käsipainot ja matto TRX-nauhojen viereen.

1

10 X KYYYKKY

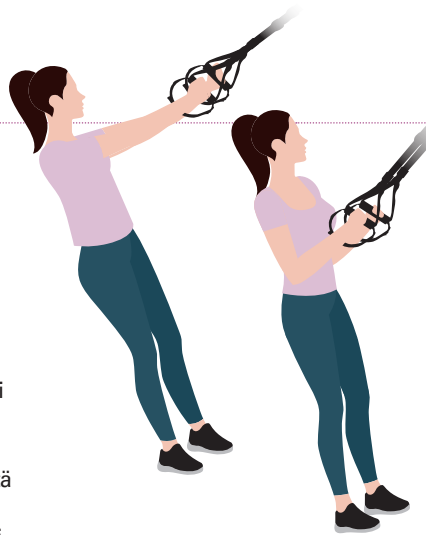
Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa. Jännitä vatsa ja laske hallitusti peppua niin alas kuin pystyt. Pidä selkä suorana ja varpaat samassa linjassa polvien kanssa. Työnnä itsesi takaisin pystyasentoon, paina kantapäitä lattiaan.



3

10 X TRX-SOUTU

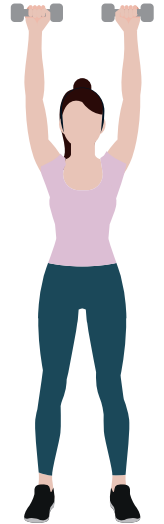
Seiso suorana ja ota kahvoista kiinni niin, että kämmenet ovat toisiaan kohti. Nojaa taakse, suorista kädet ja pidä polvet kevyesti koukussa. Vedä itsesi ylös ja eteen käsiä koukistamalla niin, että kyynärpäät osoittavat taakse. Palaa hallitusti alkuasentoon.



2

10 X PYSTYPUNNERRUS KÄSIPAINOILLA

Seiso suorana ja käsipaino kummasakin kädessä hartian korkeudella. Jännitä vatsalihakset ja nosta käsipainot suoraan ylös pään päälle. Tuo painot hallitusti takaisin alkuasentoon. Kyynärpäät osoittavat noston aikana eteen – eivät sivuille. Kirjaa käyttämäsi painot muistiin



4

10 X ISTUMAANNOUSU

Asetu selinmakuulle polvet koukussa kädet pään takana. Jännitä vatsalihakset ja rullaa ylös lähes istuualleen. Laskeudu hallitusti takaisin alas.



Tee harjoitteita vuoron perään 15 minuuttia.

2. KIERROS – 10 minuuttia

Ota kahvakuula laitteen viereen.

10 X ETUHEILAUTUS KAHVAKUULALLA

Seiso hartianleveyisessä haara-asennossa. Ota kahvakuulasta kiinni molemmiin käsiin. Koukista polvia ja työnnä peppua taakse samalla, kun heilautat kahvakuulan alas jalkojen väliin. Heilauta sitten kuula ylös suorille käsille rinnan korkeudelle työntämällä lantiolla voimakkaasti. Kirjaa kuulan paino muistiin:



100 METRIÄ SOUTUA/ JUOKSUA

Valitse joko soutulaite tai juoksumatto ja souda tai juokse 100 metriä kovalta vauhdilla.



Tee harjoitteita vuoron perään 10 minuuttia.

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