



# 8 viikon treeniohjelma

(Videot osoitteessa [kuntoplus.fi/nettitreeni](https://kuntoplus.fi/nettitreeni))



**Pikatreeni:** Sekä lihaskunto- että sykeharjoitteita ilman välineitä  
**Vasta-alkaja:** Tee kutakin harjoitetta 35 s ja pidä 25 s tauko.  
**Edistynyt:** Tee kutakin harjoitetta 45 s ja pidä 15 s tauko.

**Tabata-treeni:** Erilaisia koko kehon harjoitteita. Tee kutakin harjoitetta 20 s ja pidä 10 s tauko.

**Juoksu:** Juokse vähintään 4–5 km niin kovaa, että syke nousee. Jos et voi juosta, valitse jokin muu kestävyyslaji, kuten uinti tai pyöräily.

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Pe	Lauantai	Su
VKO 1	Pikatreeni 1, vasta-alkaja, 30 min	Pikatreeni 2, vasta-alkaja, 30 min	Lepopäivä Kävele 7 000–10 000 askelta	Pikatreeni 3, vasta-alkaja, 30 min	Juoksu	Pikatreeni 4, vasta-alkaja, 30 min	Juoksu
VKO 2	Pikatreeni 5, vasta-alkaja, 30 min	Pikatreeni 2, vasta-alkaja, 20 min + Pikatreeni 3, vasta-alkaja, 10 min	Lepopäivä Kävele 7 000–10 000 askelta	Tabata-treeni 1+2, 30 min	Juoksu	Pikatreeni 6, vasta-alkaja, 30 min	Juoksu
VKO 3	Pikatreeni 7, vasta-alkaja, 30 min	Voimaa ilman välineitä omavalmmentajien suositusharjoitteilla, 30 min, vasta-alkaja	Lepopäivä Kävele 7 000–10 000 askelta	Pikatreeni 3, vasta-alkaja, 20 min + Pikatreeni 4, vasta-alkaja, 10 min	Juoksu	Pikatreeni 8, vasta-alkaja, 30 min	Juoksu
VKO 4	Pikatreeni 1, edistynyt, 30 min	Tabata-treeni 3+4, vasta-alkaja, yhteensä 30 min	Lepopäivä Kävele 7 000–10 000 askelta	Pikatreeni 2, edistynyt, 30 min	Juoksu	Pikatreeni 3, edistynyt, 30 min	Juoksu
VKO 5	Pikatreeni 4, edistynyt, 30 min	Pikatreeni 2, edistynyt, 10 min + Pikatreeni 3, edistynyt, 20 min	Lepopäivä Kävele 7 000–10 000 askelta	Juoksijan core-treeni 20 min + Voimaa selkään 20 minuutin lihastreenillä	Juoksu	Pikatreeni 5, edistynyt, 30 min	Juoksu
VKO 6	Pikatreeni 6, edistynyt, 30 min	Tehokas pepputreeni, 25 min + Voimaa vatsalihaksiin 15 minuutin tehotreenillä	Lepopäivä Kävele 7 000–10 000 askelta	Pikatreeni 3, edistynyt, 20 min + 10 min lankkutreeni vasta-alkajalle	Juoksu	Pikatreeni 7, edistynyt, 30 min	Juoksu
VKO 7	Pikatreeni 8, edistynyt, 30 min	Tabata-treeni 5+6, vasta-alkaja, yhteensä 30 min	Lepopäivä Kävele 7 000–10 000 askelta	Tehotreeni peputulle, käsivarsille ja vatsalihaksille, vasta-alkaja, 40 min	Juoksu	Pikatreeni 9, edistynyt, 30 min	Juoksu
VKO 8	Pikatreeni 10, edistynyt, 30 min	Vatsatreeni, taso 5 + vatsatreeni, taso 6 + 6 koko kehoa treenaavaa lankkua, yhteensä 18 min	Lepopäivä Kävele 7 000–10 000 askelta	Pikatreeni 2, edistynyt, 10 min + Pikatreeni 6, edistynyt, 20 min	Juoksu	Kiinteä peppu ennätysnopeasti, 10 min + Voimaa vatsalihaksiin 15 minuutin tehotreenillä	Juoksu