

Kokeile tehokasta bootcampia

8 viikon treeniohjelma

(leikkaa irti ja laita seinälle)

Lihastreeni

Tee 2–3 sykeharjoitetta ja 5–8 lihasharjoitetta per treeni.

Vasta-alkaja: Tee kutakin harjoitetta 35 s, pidä 25 s tauko ja siirry sitten seuraavaan harjoitteeseen.

Edistynyt: Tee kutakin harjoitetta 45 s ja pidä 15 s tauko.

Tabata-treeni

Valitse mitkä tahansa 2–6 harjoitetta. 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	30 min lihash treeni (vasta-alkaja)	30 min lihash treeni (vasta-alkaja)	Lepopäivä Kävele 7 000–10 000 askelta	30 min lihash treeni (vasta-alkaja)	Juoksu	30 min lihash treeni (vasta-alkaja)	Juoksu
VKO 2	30 min lihash treeni (vasta-alkaja)	20 min tabata-treeni	Lepopäivä Kävele 7 000–10 000 askelta	30 min lihash treeni (vasta-alkaja)	Juoksu	30 min lihash treeni (vasta-alkaja)	Juoksu
VKO 3	30 min lihash treeni (vasta-alkaja)	30 min lihash treeni (edistynyt)	Lepopäivä Kävele 7 000–10 000 askelta	10 min syketreeni 10 min lihash treeni (edistynyt)	Juoksu	30 min lihash treeni (edistynyt)	Juoksu
VKO 4	30 min lihash treeni (vasta-alkaja)	30 min tabata-treeni	Lepopäivä Kävele 7 000–10 000 askelta	30 min lihash treeni (edistynyt)	Juoksu	30 min lihash treeni (edistynyt)	Juoksu
VKO 5	30 min lihash treeni (edistynyt)	10 min syketreeni 10 min lihash treeni (edistynyt)	Lepopäivä Kävele 7 000–10 000 askelta	20 min syketreeni 20 min lihash treeni	Juoksu	20 min tabata-treeni	Juoksu
VKO 6	30 min lihash treeni (edistynyt)	35 min lihash treeni (jalat ja pakarat) 15 min vatsatreeni	Lepopäivä Kävele 7 000–10 000 askelta	10 min syketreeni 10 min lihash treeni (vatsaharjoitteita)	Juoksu	30 min tabata-treeni	Juoksu
VKO 7	30 min lihash treeni (edistynyt)	30 min tabata-treeni	Lepopäivä Kävele 7 000–10 000 askelta	40 min lihash treeni (vasta-alkaja)	Juoksu	30 min lihash treeni (edistynyt)	Juoksu
VKO 8	30 min lihash treeni (edistynyt)	10 min syketreeni 35 min lihash treeni (edistynyt)	Lepopäivä Kävele 7 000–10 000 askelta	30 min lihash treeni (edistynyt)	Juoksu	30 min tabata-treeni	Juoksu

Harjoitteita

Lisää harjoitteita: kuntoplus.fi.



Lihaskuntoharjoitteet

- Kävely lankkuun
- Kyykky
- Kyykky ja polviveto
- Istumaannousu
- Yläselän nosto (esim. superman)
- Askelkyykky
- Punnerrus
- Meritähhti (vastak. käsi ja jalka yhteen)
- Vatsapito
- Sivuaskelkyykky
- Diagonaalिनosto
- Vatsarutistus sivulle (criss-cross)
- Lankku
- Venäläinen kierto
- Sumokyykky
- Sammakkoist.nousu
- Lankku + jalan vienti sivulle
- 1 jalan maastaveto
- Lantionnosto ja pito
- Sivulankku

Sykeharjoitteet

- Kannat pakaraan -juoksu
- Jännehypy
- Polvennostojuoksu
- Burpee
- Varjonyrkkeily
- Luisteluhypy
- Jalkakyykkyhypy
- Viivajuoksu
- Vuorikiipeilijä
- Sammakkohypy
- Atomic-istumaannousu
- Sammakkokyykky