



TERVEYSMYRSKY

TREENIOHJELMA 1

Raskaissa liikkeissä palautumisaika 30-90 sekuntia liikkeiden välissä.
Intervallitreeneissä jatketaan seuraavaan liikkeeseen heti kun mahdollista.

Päivä 1

- Jalkakyykky 4 x 10
- Suorin jaloin maastaveto 4 x 6
- Intervallitreeni 1

Päivä 2

- Penkkipunnerrus käsipainoilla 4 x 10
- Pystypunnerrus 4 x 5
- Intervallitreeni 2

Päivä 3

- Kulmasoutu tangolla 4 x 10
- Leuanveto vastatotteella 3 x max
- Intervallitreeni 3

TREENIOHJELMA 2

Kaikissa intervallitreeneissä toistetaan kierrot 6 kertaa, ei vain kolme. Tämän kierron voit ajatella yli myös yli viikon mittaiseksi, eli esim. 3-4 x viikon aikana (ma, ti, to, la, ma, ke, pe)

Päivä 1

- Intervallitreeni 1

Päivä 2

- Intervallitreeni 2

Päivä 3

- Intervallitreeni 3

Päivä 4

- Intervallitreeni 1

Päivä 5

- Intervallitreeni 2

Päivä 6

- Intervallitreeni 3

INTERVALLITREENIT (OHJELMAT 1 JA 2)

Intervallitreenit tehdään kolmen liikkeen sarjoissa siten, että ensin tehdään jokaista liikettä 12 toistoa, sitten liikkeet uudelleen peräkkäin 10 toistolla, sen jälkeen kahdeksalla ja lopuksi kuudella. Treeniohjelmassa 2 toistot ovat 15-12-10-8-6-3. Sitten siirrytään seuraavaan kiertoon välittömästi.

Intervallitreeni 1 – Jalat ja olkapäät

1. kierto

1. Kyykky
2. Pystypunnerrus käsipainoilla
3. Maastaveto

Toista yllä oleva 4 kertaa, toistot 12-10-8-6, ei taukoja, siirry sitten seuraavaan sarjaan.

2. kierto

1. Vipunostot sivulle
2. Vipunostot taakse
3. Pohjeliike seisten tai istuen

Toista yllä oleva 4 kertaa, toistot 12-10-8-6, ei taukoja, siirry sitten seuraavaan sarjaan.

3. kierto

1. Sumokyykky (leveä)
2. Vipunostot eteen
3. Askelkyykky vuorojaloin

Toista yllä oleva 4 kertaa, toistot 12-10-8-6, ei taukoja, loppu.

Intervallitreeni 2 – Rinta ja hauis

1. kierto

1. Penkkipunnerrus käsipainoilla
2. Hauiskäntö tangolla
3. Sivuhypyt

Toista yllä oleva 4 kertaa, toistot 12-10-8-6, ei taukoja, siirry sitten seuraavaan sarjaan.

2. kierto

1. Hauiskäntö käsipainoilla (leveä)
2. Etunojapunnerrus
3. Vauhtikyykyt

Toista yllä oleva 4 kertaa, toistot 12-10-8-6, ei taukoja, siirry sitten seuraavaan sarjaan.

3. kierto

1. Etunojadippi
2. Vasarakäntö käsipainoilla (kapea)
3. Askelkyykky vuorojaloin

Toista yllä oleva 4 kertaa, toistot 12-10-8-6, ei taukoja, siirry sitten seuraavaan sarjaan.

Intervallitreeni 3 – Selkä ja ojentajat

1. kierto

1. Käänteinen soutu (tanko esim. kyykkyräkkiin alaosaan ja vedetään itseä maasta tankoa vasten)
2. Kick back
3. Hyppykyykyt

Toista yllä oleva 4 kertaa, toistot 12-10-8-6, ei taukoja, siirry sitten seuraavaan sarjaan.

2. kierto

1. Ojentajat taljassa köydellä (ylhäältä alas)

2. Ojentajat taljassa köydellä (pään yli, kädet pään päällä)
3. Askelkyykky vuorojaloin

Toista yllä oleva 4 kertaa, toistot 12-10-8-6, ei taukoja, siirry sitten seuraavaan sarjaan.

3. kierto

1. Dippi (jalat maassa, kädet penkillä)
2. Kulmasoutu käsipainolla
3. Yhdistetty ojentajaliike (kädet suoraksi pään päälle ja kyykyn alastulossa laske kädet pään taakse) ja kyykky

Toista yllä oleva 4 kertaa, toistot 12-10-8-6, ei taukoja, siirry sitten seuraavaan sarjaan.