



[www.gains.fi/syksysoturin-treeniohjelma-osa-1](http://www.gains.fi/syksysoturin-treeniohjelma-osa-1)

[www.gains.fi/syksysoturin-treeniohjelma-osa-2](http://www.gains.fi/syksysoturin-treeniohjelma-osa-2)

**Tämä on syksysoturin treeniohjelman voimaosio. Muistathan, että ohjelmassa olennaista on myös kestävyys. Sen kehittämiseen löydät ohjeet ohjelman ensimmäisestä osasta.**

---

## **Yläkroppa**

Alkuperäinen Seals -ohjelma kohdistui voiman osalta pääasiassa yläkroppaan, ja piti sisällään punnerruksia, leukoja ja dippejä. Nämä ovat hyviä perusliikkeitä, mutta lisäämme vielä leuat myötäotteella. Voit tehdä näitä liikkeitä lähes missä vain. Älä rajoita itseäsi kuntosalille.

---

## **Punnerrukset**

VIIKKO 1: 4x20 VIIKKO 5: 6x25

VIIKKO 2: 5x20 VIIKKO 6: 6x25

VIIKKO 3: 5x20 VIIKKO 7: 6x30

VIIKKO 4: 6x20 VIIKKO 8: 6x30

## **Leuat**

VIIKKO 1: 2x5 VO + 2x5 MO VIIKKO 5: 2x7 VO + 2x7 MO

VIIKKO 2: 2x5 VO + 2x5 MO VIIKKO 6: 2x7 VO + 2x7 MO

VIIKKO 3: 2x6 VO + 2x6 MO VIIKKO 7: 2x8 VO + 2x8 MO

VIIKKO 4: 2x6 VO + 2x6 MO VIIKKO 8: 2x8 VO + 2x8 MO

VO = vastaote, MO = myötäote

Kovemmassa kunnossa olevat voivat heittää jokaiseen treeniin 2-4 toistoa lisää ja/tai lisäpainoja vyölle roikkumaan.

## Dipit

VIIKKO 1: 3x20 VIIKKO 5: 5x20  
VIIKKO 2: 3x20 VIIKKO 6: 6x20  
VIIKKO 3: 4x20 VIIKKO 7: 6x20  
VIIKKO 4: 4x20 VIIKKO 8: 7x20

---

## Vatsalihakset

En suosittele tekemään vatsarutistuksia, sillä siten opit tekemään vain vatsarutistuksia. Vatsasi tulevat saamaan epäsuoraan harjoitusta muiden treenien ohessa joka tapauksessa.

Jos haluat tehdä välttämättä lisää core-treeniä, roiku tangosta jalat suorana ja tee lankkupitoja (1 toisto = 10 sekuntia).

VIIKKO 1: 3x10 VIIKKO 5: 5x10  
VIIKKO 2: 4x10 VIIKKO 6: 6x10  
VIIKKO 3: 4x10 VIIKKO 7: 6x10  
VIIKKO 4: 5x10 VIIKKO 8: 7x10

---

## Jalat

Juoksentelu ja kahvakuulailu eivät riitä jalkatreeniksi. Alkuperäisessä Navy Seals -ohjelmassa ei ollut suoraa jalkatreeniä ollenkaan, mutta et voi olla syksysoturi ilman raskaita nostoja.

Tässä ohjelmassa tehdään raskaat nostot 5x5-pyramidisarjoina. Sinun pitäisi ainakin suunnilleen tietää ykkösmaksimisi, joten testaa tai laske se jollain netin laskureista.

Tee viisi sarjaa, jokaisessa viisi toistoa. Aloita ensimmäinen sarja painolla joka on noin 80 % ykkösmaksimista. Tee viisi toistoa ja lepää 3-4 minuuttia. Heitä 5-10 kiloa lisää ja tee viisi toistoa lisää. Lepää 3-4 minuuttia. Jatka (lisää painoja joka sarjaan) kunnes kaikki viisi sarjaa on tehty.

Jos viimeisessä vitossarjassa menee 4-5 toistoa, niin lisää seuraavalle kerralla aloituspainoon 10 kiloa. Jos ei mene, niin jatka ensi kerralla nostamista. Ja sitä seuraavalla. Kunnes saat tehtyä viimeisessä sarjassa vähintään 4 toistoa.

Aloittelijat vuorottelevat kyykyn ja maastavedon kanssa tehden yhden raskaan liikkeen per viikko. Eliittitason Top Gun -lentäjät voivat tehdä molemmat

liikkeet kerran viikkoon, mutta sitten sinne salillekin pitää mennä kahdesti viikossa.

VIIKOT 1-3: 5x5

VIKKO 4: MAX

VIIKOT 5-7: 5x5

VIKKO 8: MAX

---