

Muista lepopäivät! Kaikki kolme treeniohjelmaa haastavat niin voimat kuin kunnonkin. Siksi on tärkeää pitää lepopäivä jokaisen treenin jälkeen.

3 oivaa ohjelmaa kuntokeskukseen:

Huippukuntoon 3 TREENILLÄ VIIKOSSA

Ota kehosta kaikki irti kuntosalilla, niin **alle kolme tuntia treeniä viikossa siivittää huippukuntoon**. KUNTO PLUS tarjoaa kolme hikistä harjoitusohjelmaa, joissa sekä rehkittää kestävyyslaitteissa että tehdään rankkoja voimaharjoituksia painoilla tai ilman.





Hetki kovaa treeniä

Lämmittele crosstrainerilla, juokse matolla intervaleja ja tee neljä ylävartalon harjoitusta – siinä olikin jo yhden päivän treenituokio!

30 MINUUTIN HARJOITUS

0-10

LÄMMITTELE CROSSTRAINERILLA

Tee näin: Säädä crosstrainer. Lämmittele on tarkoitus tehdä maitohapoita, joten kallistus ei saa olla liian suuri eikä vastusta saa säätää liian raskaaksi.

Päämäärä: Kehoa liikutetaan niin kovaa vauhtia, että se lämpenee kauttaaltaan ja kestää seuraavan rankan harjoituksen.

10-11

VAIHTA LAITETTA

11-25

INTERVALLEJA JUOKSUMATOLLA

Ohjelma: 5 x 2 min intervallit, joiden väleissä aina 1 min tauko.

Tee näin: Juokse 2 min tasaista vauhtia niin kovaa kuin kykenet. Kahden minuutin täytyessä olon pitäisi olla toden teolla hengästynyt niin, että tarvitaan 1 min tauko. Voit seisoa paikallaan ja heilutella raajoja tai kävellä tauon ajan. Sykkeen pitäisi ehtiä rauhoittua mahdollisimman hitaaksi ennen seuraavaa harjoitusta.

Päämäärä: Huippukuntoon pääsy yleiskuntoa kohentamalla.

25-26

TAUKO

26-30

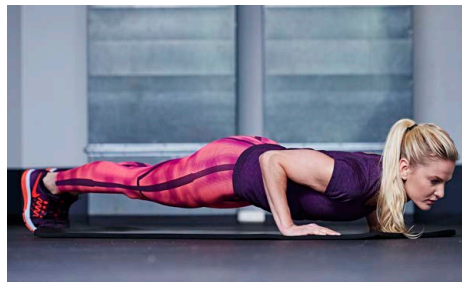
YLÄKEHON VOIMAHARJOITTELU

Tee näin: Tee joka liikkeestä niin monta toistoa kuin ehdit 30 sekunnissa. Tee liikkeitä yhteensä 2 kierrosta. Ota kehosta kaikki irti 4 minuutin ajan.

Päämäärä: Kehon kiinteyttäminen ja vahvistaminen niin, että se kestää rankat intervallit ilman vammojen vaaraa.

Harjoitus 1 Soutu

Tee näin: Seiso kahden raskaan käsipainon kanssa ja nojaa yläkehoo eteenpäin. Vedä käsipainot kiinni rintaan ja laske ne taas alas. Pidä kyynärpäät koko ajan lähellä kylkiä siten, että harjoituksen tekeminen muistuttaa hiukan kanaa heilutelemassa siipiään.

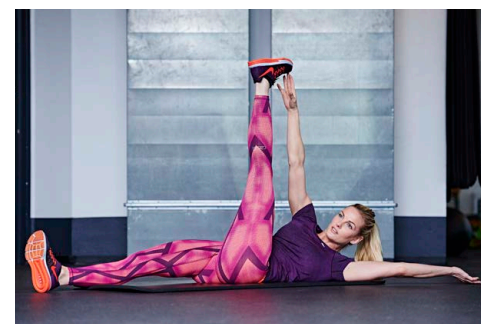


Harjoitus 2 Punnerrus

Tee näin: Tue kämmenet lattiaan hartoiden alle ja kohottaudu päkiöiden tai polvien varaan voimiesi mukaan. Taivuta kyynärpäitä siten, että rinta laskeutuu kohti lattiaa, ja punnerra sitten itsesi takaisin suorien käsien varaan.

Harjoitus 3 Vatsarutistus sivuttain

Tee näin: Käy selinmakuulle jalat ojennettuina ja kädet pään takana. Kohota sitten yläkehoo lattiasta ja kosketa oikealla kädellä vasenta jalkaa. Palaa hitaasti selinmakuulle ja toista liike vasemmalla kädellä ja oikealla jalalla.



Harjoitus 4 Lankku ja käsi peppuun

Tee näin: Ojentaudu lankuksi suoraan käsin. Vie sitten kädet vuorotellen peppuun. Keskity lantion pitämiseen vakaana koko treenin ajan.



Jalat hapoille

Soutulaite, monta lenkkiä juoksumatolla ja viisi raskasta voimaharjoitusta. Päivän treeni tekee maitohapot tutuiksi.



Harjoitus 1 Kyykky

Tee näin: Seiso jalat lantion leveydellä. Laske peppua kohti lattiaa polvia taivuttamalla. Pidä keho edelleen pystysuorassa. Pidä kehon paino kantapäillä ja ponnista koko keho taas suoraksi seisomaan.

Harjoitus 2 Askelkyykky nousten

Tee näin: Seiso jalat lantion leveydellä. Astu oikealla jalalla askel eteen, kohota vasen jalka päkiän varaan ja taivuta polvia niin, että taempi laskeutuu kohti lattiaa. Ponnista takaisin seiso-vaan asentoon ja toista liike peilikuvana.

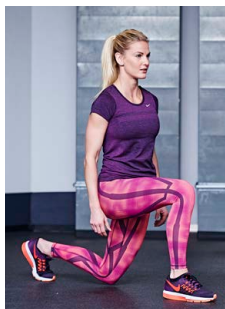


Harjoitus 3 Lankku kiertäen

Tee näin: Ojentaudu lankuksi käsien varaan ja vie polvi vastakkaisen kyynärpään viereen. Jännitä vatsaa. Toista toiselle puolelle.

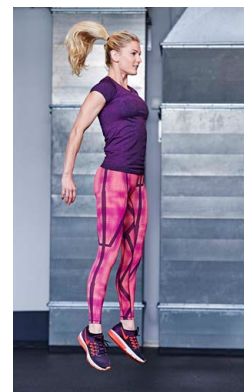
Harjoitus 4 Lankku polvia nostaen

Tee näin: Asetu nelinkontin kämmenien ja polvien varaan. Tarkista, että kädet ovat suoraan hartioiden alla. Kohota polvet irti lattiasta ja pysy asennossa 30 s.



Harjoitus 5 Kyykkyhyppy

Tee näin: Seiso jalat lantion leveydellä. Taivuta polvia siten, että peppu laskeutuu kohti lattiaa. Pidä keho yhä pystysuorassa. Pidä paino kantapäillä, vedä kädet taakse ja ponnista jaloilla niin korkeaan hyppyyn kuin voit.



45 MINUUTIN HARJOITUS

0-5

LÄMMITTELE SOUTULAITTEELLA

Tee näin: Sääda soutulaite siten, ettei rasitus ole lämmitellessä liiallinen.

Päämäärä: Tarkoituksena on lämmitellä kehoa siten, että se kestää raskaamman harjoittelun hetken kuluttua.

Kohteena: Koko keho.

5-6

VAIHDA LAITETTA

6-24

KESTÄVYYSHARJOITUS JUOKSUMATOLLA JA SOUTULAITTEELLA

► Juokse 1 km juoksumatolla vauhtia, joka kiihdyttää sykettä niin, ettei voi enää jutella pitkin lausein, mutta pysy silti virkeänä etkä uuvu kesken kaiken.

► Souda 500 metriä täyttä vauhtia. Treenin on tarkoitus tuntua rankalta.

Pidä 1 min tauko.

► Juokse 1 km juoksumatolla samaa vauhtia kuin aiemminkin.

► Souda 500 metriä täyttä vauhtia. Treenin pitää tuntua raskaalta.

Pidä 1 min tauko.

Päämäärä: Yleiskunnon kohentaminen ja energiankulutuksen kiihdyttäminen.

24-35

VOIMAHARJOITTELU

Tee näin: Tee joka liikkeestä niin monta toistoa kuin ehdit 30 sekunnissa. Pidä 5 harjoituksen jälkeen 1 min tauko. Tee yhteensä 3 kierrosta. Ota kehosta kaikki irti koko 11 minuutin voimaharjoittelun ajan.

Päämäärä: Jalkojen sekä keskikehon tukilihasten vahvistaminen ja kulutuksen

kiihdyttäminen. Jalkojen ja pakaroiden suurten lihasryhmien treenaaminen kasvattaa lihasmassaa ja kiihdyttää energiankulutusta.

35-45

KESTÄVYYSTREENI JUOKSUMATOLLA

Tee näin: Juokse 1,5 km vauhtia, joka ei kiihdytä sykettä äärimmilleen. Juttelun täytyy vielä sujua lyhyin lausein. Jalat tuntuvat varmasti juostessa raskailta, ja se on aivan normaalia rankan treenin päätteeksi.

Päämäärä: Kehon ja aivojen totuttaminen siihen, että itsestä otetaan kaikki irti, vaikka seinä tuntuisi tulevan vastaan. Viimeisten 10 minuutin aikana haastetaan keho jatkamalla juoksemista, vaikka jalat olisivat jo maitohappojen jäykistämät.

HUOMAA! Ellei juoksu sovi, niin voit vaihtaa juoksumaton crosstraineriin.



Voimaa ja kestävyyttä

Rankka kestävyystreeni spinningpyörällä ja crosstrainerilla sekä kahdeksan harjoitusta suurilla painoilla vahvistavat kehoa, kohentavat kestävyyttä ja opettavat ottamaan itsestä kaiken irti.

60 MINUUTIN HARJOITUS

0-15

LÄMMITTELY JA KESTÄVYYS-HARJOITUS KUNTOPYÖRÄLLÄ TAI SPINNINGPYÖRÄLLÄ

Tee näin: Aloita polkemalla rennosti 5 min. Lisää sitten räsistusta joka toinen minuutti niin, että syke kiihtyy ja polkeminen tuntuu lopulta raskaalta. Älä hidasta vauhtia missään vaiheessa harjoituksen edetessä.

Päämäärä: Kestävyyskohentaminen ja koko kehon lämmittäminen.

15-35

KESTÄVYYS-HARJOITTELUA CROSSTRAINERILLA

Tee näin: Kuntoile samaa vauhtia sellaisella räsistuksella, että voit jatkaa 20 min tauotta sykkeen pysyessä koko ajan niin kiivaana, että voit jutella treenin aikana vain lyhyin lausein.

Päämäärä: Kestävyyskohentaminen ja omien rajojen koetteleminen.

35-36

TAUKO

36-60

RANKKAA VOIMAHARJOITTELUA

Tee näin: Tee aina liikkeen A ja B perätyksen ilman taukoa. Pidä sitten 30 s tauko, ja toista sitten samat kaksi liikettä. Tee yhteensä 3 kierrosta. Pidä sitten 1 min tauko, ja siirry sen jälkeen kahteen seuraavaan harjoitukseen.

Päämäärä: Koko kehon vahvistaminen. Vahva keho kuluttaa paljon, on kiinteä ja vähentää vammariskiä.

HUOMAA! Käytä niin raskaita painoja, että jaksat viimeisen toiston nipin napin hyvällä tekniikalla.

Harjoitus 1A

Kyykky painolla

Tee näin: Seiso jalat lantion leveydellä. Pidä raskasta painoa rinnan edessä kaksin käsin. Laske peppua kohti lattiaa polvia taivuttamalla. Pidä ylävartalo pystysuorassa. Pidä paino kantapäillä ja ponnista keho suoraksi.

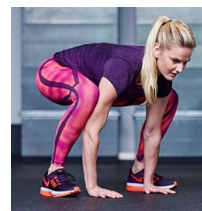
Toistoja: 12



Harjoitus 1B

Punnerrus ja sammakko

Tee näin: Ojentaudu lankuksi suorien käsien varaan. Tee etunojapunnerrus taivuttamalla käsiä niin, että rinta laskeutuu kohti lattiaa. Punnerraa itsesi suorien käsien varaan. Ponnista sitten jaloilla eteenpäin siten, että jalkaterät



päätyvät käsien ulkopuolelle. Hypähdä lankkuasentoon ja aloita alusta.

Toistoja: 10

Harjoitus 2A

Askelkyykky

Tee näin: Seiso jalka toisen edessä raskaat painot käsissä. Taivuta polvia niin, että takimmainen polvi laskeutuu kohti lattiaa. Kohottaudu sitten takaisin alkuasentoon seisaalleen.

Toistoja: 12 molemmilla jaloilla

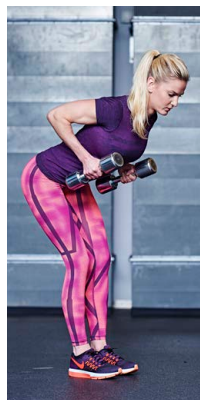


Harjoitus 2B

Soutu

Tee näin: Seiso raskaiden käsipainojen kanssa ja nojaa eteenpäin. Vedä sitten painot kiinni rintaan ja laske ne taas alas. Pidä kyynärpäät koko ajan lähellä kylkiä niin, että harjoituksen tekeminen muistuttaa hiukan kanan siipien heiluttelua.

Toistoja: 12





Harjoitus 3A Venäläinen kierto

Tee näin: Istu lattialla ja pidä käsissä raskasta painoa. Kohota jalat lattiasta ja vie käsipainoa sivulta toiselle. Kierrä hartioita reilusti ja seuraa käsipainoa koko ajan katseella. Treeni puree taatusti vinoihin vatsalihaksiin.

Toistoja: 12 molemmille puolille



Harjoitus 3B Jalkojen kierto

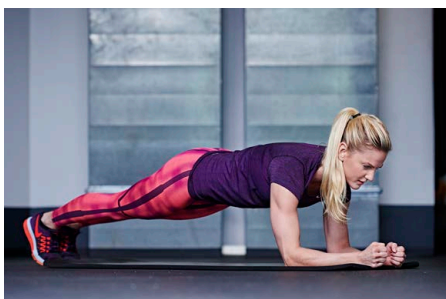
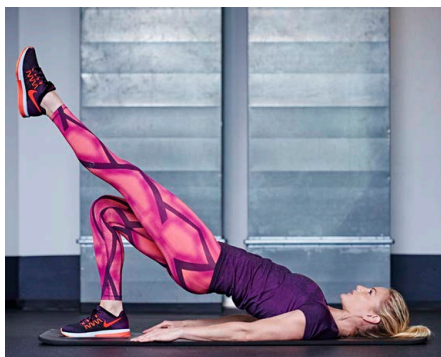
Tee näin: Käy selinmakuulle jalat koukussa ja kohota käsipaino suorien käsien varaan. Kierrä sitten jalkoja sivulta toiselle, mutta pidä kädet koko ajan suorina kehon yllä liikuttamatta niitä lainkaan treenin aikana.

Toistoja: 12

Harjoitus 4A Silta ja kohotus

Tee näin: Makaa se-
lälläsi polvet koukussa ja jalat lähellä peppua. Kohota lantio ilmaan ja nosta jalat vuorotellen ylös, mutta pidä lantio paikallaan.

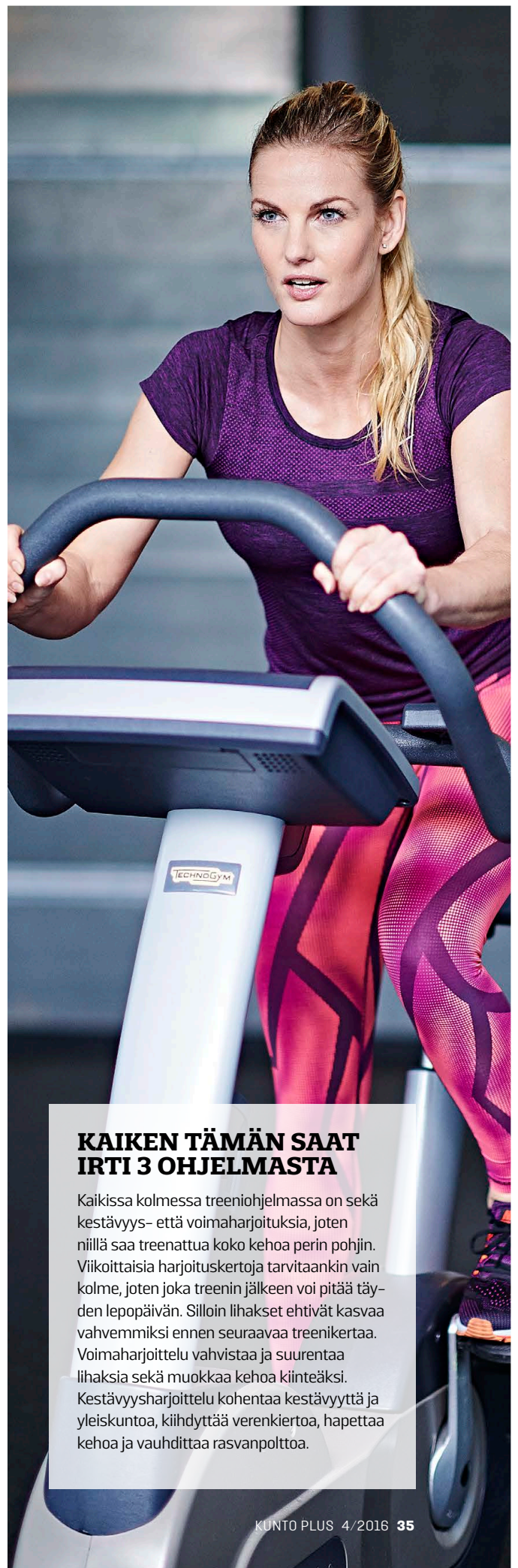
Toistoja: 12 toistoa molemmilla jaloilla



Harjoitus 4B Tavallinen lankku

Tee näin: Ojentaudu lankuksi päkiöiden ja kyynärvarsien varaan. Pidä kyynärpäät suoraan hartioiden alla.

Aika: 1 minuutti



KAIKEN TÄMÄN SAAT IRTI 3 OHJELMASTA

Kaikissa kolmessa treeniohjelmassa on sekä kestävyys- että voimaharjoituksia, joten niillä saa treenattua koko kehoa perin pohjin. Viikoittaisia harjoituskertoja tarvitaankin vain kolme, joten joka treenin jälkeen voi pitää täyden lepopäivän. Silloin lihakset ehtivät kasvaa vahvemmiksi ennen seuraavaa treenikertaa. Voimaharjoittelu vahvistaa ja suurentaa lihaksia sekä muokkaa kehoa kiinteäksi. Kestävyysharjoittelu kohentaa kestävyyttä ja yleiskuntoa, kiihdyttää verenkiertoa, hapettaa kehoa ja vauhdittaa rasvanpolttoa.