



HARJOITUSOHJELMA

Harjoitus 1 / Kuukausi 1

	Viikko 1	Viikko 2	Viikko 3	Viikko 4
Harjoitusliike	Työsarja / toisto / tauko	Työsarja / toisto / tauko	Työsarja / toisto / tauko	Työsarja / toisto / tauko
Alkuveryttely	10 - 15 min	10 - 15 min	10 - 15 min	10 - 15 min
1A Vinopenkkipunnerrus käsipainot tai tanko	2-3x10+	3x10+	4x10+	2x10+
1B Kulmasoutu käsipainot tai kulmasoutu levytangolla	2-3x10/60s	3x10/60s	4x10/60s	2x10/60s
Jalkakyykky tai Hack-kyykky	2-3x10/90-120s	3x10/90-120s	4x10/90-120s	2x10-12/90-120s
2A Ylätalaveto vastaotteella + 2B Vipunostot kulmassa käsipainot tai naruvedo (Facepull köydellä)	2-3x8-10+ 2-3x12-15/60s	3x8-10+ 3x12-15/60s	4x8-10+ 4x12-15/60s	2x8-10+ 2x12-15/60s
Pystysoutu tai pystypunnerrus käsipainot tai laite	2-3x10-12/90-120s	3x10-12/90-120s	4x10-12/90-120s	2x10-12/90-120s
3A Ojentajapunnerrus taljassa tangolla + 3B Vasarakäännöt käsipainoilla	2-3x12+ 2-3x12/60s	3x12+ 3x12/60s	4x12+ 4x12/60s	2x12+ 2x12/60s
Vatsarutistus taljassa köydellä	2-3x12/30-60s	3x12/30-60s	4x12/30-60s	2x12/30-60s
Loppuveryttely	5 - 10 min	5 - 10 min	5 - 10 min	5 - 10 min

Harjoitus 2 / Kuukausi 1

	Viikko 1	Viikko 2	Viikko 3	Viikko 4
Harjoitusliike	Työsarja / toisto / tauko	Työsarja / toisto / tauko	Työsarja / toisto / tauko	Työsarja / toisto / tauko
Alkuveryttely	10 - 15 min	10 - 15 min	10 - 15 min	10 - 15 min
Maastaveto tangolla	2-3x5-6/120-180s	4x5-6/120-180s	5x5-6/120-180s	2x5-6/120-180s
Penkkipunnerrus tangolla tai käsipainot tai rintaprässi	2-3x8/90-120s	3x8/90-120s	4x8/90-120s	2x8/90-120s
Kulmasoutu käsipainolla tai alataljasoutu rusettikahvalla	2-3x8 per puoli/90-120s	3x8 per puoli/90-120s	4x8 per puoli/90-120s	2x8 per puoli/90-120s
1A Pystypunnerrus tangolla seisten +	2-3x6-8+	3x6-8+	4x6-8+	2x6-8+
2A Suorin jaloin maastaveto (SJMV)	2-3x8/90s	3x8/90s	4x8/90s	2x8/90s
2A Kapea penkkipunnerrus tai ranskalainen punnerrus tangolla +	2-3x8+	3x8+	4x8+	2x8+
2B Hauiskäntö levytangolla tai selinmakuulta lattialla taljassa	2-3x8/60-90s	3x8/60-90s	4x8/60-90s	2x8/60-90s
Maamiinakierto levytangolla	2-3x10/30-60s	3x10/30-60s	4x10/30-60s	2x10/30-60s
Loppuveryttely	5 - 10 min	5 - 10 min	5 - 10 min	5 - 10 min

Kuukausi 1 / Harjoituskalenteri esimerkki

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Viikko 1	Harjoitus 1	Lepopäivä harjoittelusta / lihahuolto	Harjoitus 2	PK - Harjoitus kesto 45 min	Harjoitus 1	Lepopäivä harjoittelusta / lihahuolto	Intervalli 10 min pk + 4-5 x 1 min + palautus 1,5-2 min 10 min pk palautus
Viikko 2	Harjoitus 2	Lepopäivä harjoittelusta / lihahuolto	Harjoitus 1	PK - Harjoitus kesto 50 min	Harjoitus 2	Lepopäivä harjoittelusta / lihahuolto	Intervalli 10 min pk + 5 x 1 min + palautus 1,5-2 min 10 min pk palautus
Viikko 3...	Harjoitus 1	Lepopäivä harjoittelusta / lihahuolto	Harjoitus 2	PK - Harjoitus kesto 55 min	Harjoitus 1	Lepopäivä harjoittelusta / lihahuolto	Intervalli 10 min pk + 5-6 x 1 min + palautus 1,5-2 min 10 min pk palautus
Viikko 4...	Harjoitus 2	Lepopäivä harjoittelusta / lihahuolto	Harjoitus 1	PK - Harjoitus kesto 45 min	Harjoitus 2	Lepopäivä harjoittelusta / lihahuolto	Intervalli 10 min pk + 3-5 x 1 min + palautus 1,5-2 min 10 min pk palautus

Ohjeistus

Tämän harjoitusohjelman tarkoitus on kehittää perusvoimaa ja lihassmassaa. Puhutaan siis hypertrofisesta harjoittelusta.

Harjoitusohjelmasi sisältää harjoitukset 1 ja 2. Treenaa viikossa vuorotellen harjoituksia järjestyksessä. 1,2.. 1,2... 1,2... 4 viikon ajan.

Viikot etenevät niin, että sarja ja toistomäärissä tapahtuu lisäystä. Vastaavasti viikko 4 on kevyt viikko harjoittelusta ja tällöin sarjojen määrää vähennetään.

Pyri lisäämään sarjapainoja viikkojen edetessä. Samalla älä vie sarjoja täysin uupumukseen asti, failureen.

Harjoituskalenterisi mukailee harjoittelua, niin, että viikossa tulee 3 lihaskuntoharjoitusta, 2 kestävyysharjoitusta sekä 2 täyttä lepopäivää. Lepopäivät voit keskittyä palauttamaan kehoasi ja esimerkiksi venyttelyyn, liikkuvuus harjoitteluun.

Ohjelmassa teet suoriasarjoja paikkaharjoitteluna sekä supersarjoja. Supersarjat on merkitty ohjelmaan numeroilla ja kirjaimilla.

Esimerkiksi:

1A Pystypunnerrus tangolla seisten

+

2A Suorin jaloin maastaveto (SJMV)

Tee liikkeet niin, että teet kaksi liikettä putkeen ja pidät vasta sitten ohjelmaasi merkityn mittaisen tauon. Toista sitten liikkeet uudelleen.

Voit myös tehdä numeroidut liikkeet paikkaharjoitteluna. Pidä tällöin hieman pidempi tauko joka on n. 90s.

Yksittäisten liikkeiden yhteydessä lepää enemmän ja pidä sarjojen väliset tauot 90-180s mittaisena, riippuen kuitenkin harjoitusliikkeestä.

Liikkeet kannattaa suorittaa siinä järjestyksessä kuin ohjelmaan on merkitty.

Muista aloittaa harjoittelu aina hyvällä alkulämmittelyllä sekä päättää itse lihaskuntoharjoitus loppuveryyttelyyn.

Tsemppiä treeniin!





Antti Rossi / 045 890 3985 / ptanttirossi@gmail.com / www.anttirossi.fi

Tämä teos on suojattu Suomen tekijänoikeuslain nojalla. Sillön laitoin kopiointi ja kaikenlainen julkinen levittäminen on ehdottomasti kielletty. Kiellon rikkominen johtaa Suomen lainsäädännön mukaiseen rangaistukseen ja korvausvelvoitteeseen.

Personal trainer- ja ravintovalmentaja Antti Rossi @ 2013