

HARJOITTELUJAKSO 2

VIIKOT 4–5: INTENSIIVINEN JA TEHOKAS

NYT LAITAMME ISOMPAA VAIHDETTA SILMÄÄN!

Tällä jaksolla suosittelemme, että teet neljä kiinteää harjoitusta, kahta voimaharjoittelua ja kahta kalorinpolttoharjoitusta. Harjoitteiden järjestys voimaharjoituksissa on erilainen. Tällä jaksolla on uutta myös se, että kellotat lepoajat voimaharjoitteiden välillä (1 min). Tämä tekee harjoituksista intensiivisempiä, etkä jaksu yhtä montaa toistoja jokaisessa sarjassa.

Viime jaksolla teimme liikkeitä vaiheittain rauhallisella tempolla. Nyt voimme nostaa tempoa hiukan, mutta se ei saa tapahtua tekniikan kustannuksella. Voimaharjoitteiden tempo tulee olemaan 1-0-1 näiden kahden viikon ajan. Tämä tarkoittaa, että tehdään yksi vakioliike ilman taukoa yhdessä asennossa. Yksi sekunti ei kulu niin nopeasti, että sinun pitäisi tehdä liikettä nykivästi tai räjähtävällä nopeudella. Muista laskea "0...1" ja sitten takaisin samalla tempolla. Tämä tempo on oletustempo jatkossa (ellei toisin mainita).

Tästä lähtien kalorinpolttoharjoitukset pitenevät, mutta se ei tarkoita, että ne pitäisi tehdä hitaammin. Pidä yllä edellisen viikon tempo ja lisää sitä vähitellen tällä jaksolla.

Voit edelleen tehdä "Boost and Burn"-harjoituksia niin usein kun haluat, joko yhden kiinteän harjoituksen yhteydessä (tee silloin toinen kahdesta osasta) tai jonakin "vapapäivistä". Toistojen määrää sarjaa kohden on noustettu kummassakin miniharjoituksessa, joten lue ohjeet tarkasti!

Tämä jakso on suunniteltu niin, että harjoittelet kahtena peräkkäisenä päivänä ja lepää sitten yhden päivän, ja tämän jälkeen tulee vielä kaksi harjoittelupäivää. Jos haluat vaihtaa järjestystä, se käy, mutta älä tee kahta voimaharjoitusta tai kahta kalorinpolttoharjoitusta peräkkäin.

INTENSIIVINEN JA EFFEKTIV	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnunta
Lisää ohjelmaan "Boost and Burn" niin usein kuin voit! Joko lisäharjoituksena tai "vapaapäivinä".	Voimaharjoitus 1 Lepää jokaisen sarjan välissä 1 min	Kalorienpolttoharjoitus 1 Lisää nopeutta (etäisyyttä) joka viikko!		Voimaharjoitus 2 Lepää jokaisen sarjan välissä 1 min	Kalorienpolttoharjoitus 2 Lisää nopeutta (etäisyyttä) joka viikko!		

VOIMAHARJOITUS 1:	Vaihe 1	Vaihe 2	Vaihe 3	VOIMAHARJOITUS 2	Vaihe 1	Vaihe 2	Vaihe 3
Askelkyykky 4 sarjaa	Jalkakyykky askelkyykkyasenn.	Askelkyykky	Yhden jalan jalkakyykky(koroke)	Kulmasoutu/vetoliike 4 sarjaa	Kulmasoutu etunojassa	Vetoliike nojaten	Vetoliike riipusta
Jalkakyykky 4 sarjaa	Avustettu jalkakyykky	Jalkakyykky (vapaa)	Jalkakyykky tasa-jalkahypyllä	Etunojapunnerrus 4 sarjaa	Punnerrukset seinään nojaten	Punnerrukset polvet lattiassa	Punnerrukset (varpaiden varassa)
Lantionnosto 4 sarjaa	Lantionnosto selinmakuulta	Lantionnosto istuen	Tuettu lantionnosto	Jalkojen nosto 4 sarjaa	Jalkojen nosto selinmakuulta	Jalkojen nosto istuen	Jalkojen nosto riipusta

KALORIENPOLTTOHARJOITUS 1 JA 2:					
Valitse yksi seuraavista:	Juoksu 30 min Jos juokset juoksumatolla, lisää aikaa 10 minuutilla!	Soutulaite 45 min Lisää vastusta vähitellen ja mieti ryhtiä!	Uinti 50 min Lepo on ok, kunhan tehokasta uintiaikaa tulee 50 min!	Pyöräily 1 h 15 min Spinning on ok, mutta pyöräile aina yhteensä 1 h 15 min.	Sauvakävely 1 h 15 min Jos kävelet ylämäkeen, 60 min riittää!

BOOST AND BURN!	Ennen harjoitusta:	Harjoituksen jälkeen:
	Tasapaino: 1. Vaakanosto 5/jalka 2. Aitajuoksijavenytys 2 x 10/jalka 3. Mittarimato 8 kertaa	Kalorien polttaminen: 1. Polvennosto 2 x 50 2. Yleisliike 2 x 8 3. Varjonyrkkeily 2 x 60 4. Nopeat nostot 2 x 50