

HARJOITTELUJAKSO C

VIIKKO 6: PALAUTUMISVIIKKO

HYVIN TAISTELTU!

Nyt alkaa viikko, jolloin harjoittelun määrää on vähennetty, mutta tässä vaiheessa mukaan tulee joukko uusia jännittäviä elementtejä.

Voimaharjoittelu suoritetaan ”supersarjana”, joka tarkoittaa, että teet harjoitteen ja toisen heti sen perään lepäämättä välillä. Suunnitelma sisältää kolme erilaista supersarjaa (A, B ja C), eli yhteensä kuusi sarjaa. Saat levätä vasta sitten, kun olet tehnyt kokonaan yhden supersarjan. Harjoite voi olla esimerkiksi tällainen: 10 askelkyykkyä per jalka, sitten suoraan 10 vetoliikettä, lepäämättä jälleen 10 askelkyykkyä per jalka ja heti sen jälkeen 10 vetoliikettä – sitten lepo! Levätä saat kuitenkin vain noin 2-3 minuuttia, sitten siirrytään kahteen uuteen harjoitteeseen...

Kalorienpolttoharjoittelu on jaettu kahteen erilaiseen harjoitukseen. Toisen jo tiedätkin, mutta toinen on uusi muunnelma, johon tulet törmäämään useammin tulevien viikkojen aikana. Siinä on kyse intervalliharjoittelusta, joka periaatteessa tarkoittaa sitä, että juokset tietyn ajan lähes niin kovaa kuin pystyt ja sen jälkeen saat levätä (kävellä) tietyn ajan.

Helppouden vuoksi aktiivinen intervalliaika ja lepoaika ovat saman pituiset. Intervalliharjoittelu on hyvin tehokas tapa lisätä sekä kuntoa että kalorienpolttoa melko lyhyessä ajassa. Nyt siis täysi vauhti päälle!

”Boost and Burn” Helppouden vuoksi aktiivinen intervalliaika ja lepoaika ovat saman pituiset. Tämä harjoittelu ei vaadi pitkää palautumista, joten voit lisätä sen itsellesi sopivaan kohtaan.

Tällä viikolla voit myös vaihtaa harjoituksia toisille päiville, mutta sinulla pitää olla lepopäivä sekä ennen intervalliharjoitusta että sen jälkeen.

PALAUTUMISVIIKKO	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnunta
		Kalorienpolttoharjoitus 1 Pidä sama tempo	Voimaharjoitus 1 Supersarja		Kalorienpolttoharjoitus 2 Intervalliharjoitus		

VOIMAHARJOITUS 1: Supersarjana, kaksi harjoitetta suoraan peräkkäin (A1+A2 jne.)	Vaihe 1	Vaihe 2	Vaihe 3		Vaihe 1	Vaihe 2	Vaihe 3
A1. Kulmasoutu / vetoliike 2 sarjaa	Kulmasoutu etunojassa	Vetoliike nojaten	Vetoliike riipusta	A2. Askelkyykky 2 sarjaa	Jalkakyykky askelkyykkyasenn.	Askelkyykky	Yhden jalan jalkakyykky (koroke)
B1. Etunojapunnerrus 2 sarjaa	Punnerrukset seinään nojaten	Punnerrukset polvet lattiasa	Punnerrukset (varpaiden varassa)	B2. Jalkakyykky 2 sarjaa	Avustettu jalkakyykky	Jalkakyykky (vapaa)	Jalkakyykky tasajalkahypyillä
C1. Jalkojen nosto 2 sarjaa	Jalkojen nosto selinmakuulta	Jalkojen nosto istuen	Jalkojen nosto riipusta	C2. Lantionnosto 2 sarjaa	Lantionnosto selinmakuulta	Lantionnosto istuen	Tuettu lantionnosto

KALORIENPOLTTOHARJOITUS 1:						KALORIENPOLTTOHARJOITUS 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 1 h 15 min yhteensä.	Sauvakävely 1 h 15 min Jos kävelet ylämäkeen, 60 min riittää!	Intervalliharjoitus: Nopealla tempolla ja sen jälkeen lepoa yhtä monta sekuntia
						Juoksu, 20 min Soutulaite, 35 min Uinti, 40 min Pyöräily, 60 min
						30 s juoksua/lepoa 30 s soutua/lepoa 1 min uintia/lepoa 2 min pyöräilyä/lepoa

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