

# HARJOITTELUJAKSO D

## VIIKOT 7–8: INTENSIIVISEMPI JA TEHOKKAAMPI

---

### NYT ON AIKA VIEDÄ HARJOITTELUKSI TAAS UUELLE TASOLLE!

Tämä jakso koostuu neljästä kiinteästä harjoituksesta, kahdesta voimaharjoittelusta ja kahdesta kalorienpolttoharjoituksesta. Voimaharjoitukset suoritetaan nk. "kuntopiirinä", jossa teet sarjan jokaista harjoitetta niin, että lepäät muutaman sekunnin harjoitteiden välillä ja pidät sitten hieman pidemmän kahden minuutin tauon jokaisen "kuntopiirin" välillä.

Nyt, kun olet tehnyt harjoituksia jo jonkin aikaa, voit koetella rajojasi. Tee työtä täydellä teholla voimia säästelemättä!

"Boost and Burn"-harjoituksia voit edelleen tehdä niin usein kuin haluat, joko yhden kiinteän harjoituksen yhteydessä (tee silloin toinen kahdesta osasta) tai jonakin "vapaapäivänä". Älä kuitenkaan keskity näihin tällä jaksolla, vaan laita kaikki voimasi kiinteisiin harjoituksiin! Asetelma on jo sinulle tuttu: harjoittele kahtena päivänä, lepää yksi päivä.

INTENSIIVISEMPI JA TEHOKKAAMPI	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnunta
		<b>Kalorienpolttoharjoitus 1</b> Tee kovempaa kuin tavallisesti ja koettele rajojasi	<b>Voimaharjoitus 1</b> Kuntopiiri Lepää 2 min joka kierroksen välissä		<b>Kalorienpolttoharjoitus 2</b> Intervalliharjoitus	<b>Voimaharjoitus 2</b> Kuntopiiri Lepää 2 min joka kierroksen välissä	

VOIMAHARJOITUS 1:	Vaihe 1	Vaihe 2	Vaihe 3	VOIMAHARJOITUS 2	Vaihe 1	Vaihe 2	Vaihe 3
<b>Kulmasoutu/vetoliike 5 sarjaa</b>	Kulmasoutu etunojassa	Vetoliike nojaten	Vetoliike riipusta	<b>Askelkyykky 5 sarjaa</b>	Jalkakyykky askelkyykyasenn.	Askelkyykky	Yhden jalan jalkakyykky(koroke)
<b>Jalkakyykky 5 sarjaa</b>	Avustettu jalkakyykky	Jalkakyykky (vapaa)	Jalkakyykky tasa-jalkahypyllä	<b>Etunojapunnerrus 5 sarjaa</b>	Punnerrukset seinään nojaten	Punnerrukset polvet lattiasa	Punnerrukset (varpaiden varassa)
<b>Jalkojen nosto 5 sarjaa</b>	Jalkojen nosto selinmakuulta	Jalkojen nosto istuen	Jalkojen nosto riipusta	<b>Lantionnosto 5 sarjaa</b>	Lantionnosto selinmakuulta	Lantionnosto istuen	Tuettu lantionnosto

KALORIENPOLTTOHARJOITUS 1:						KALORIENPOLTTOHARJOITUS 2:	
<b>Valitse yksi seuraavista:</b>	<b>Juoksu 40 min</b> Jos juokset juoksumatolla, lisää aikaa 10 minuutilla!	<b>Soutulaite 55 min</b> Lisää vastusta vähitellen ja mieti ryhtiä!	<b>Uinti 65 min</b> Lepo on ok, kunhan tehokasta uintiaikaa tulee 65 min!	<b>Pyöräily 1 h 40 min</b> Spinning on ok, mutta pyöräile aina 1 h 40 min yhteensä.	<b>Sauvakävely 1 h 40 min</b> Jos kävelet ylämäkeen, 60 min riittää!	<b>Intervalliharjoitus:</b> 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:
	<b>Tasapaino:</b> 1. Vaakanosto 5/jalka 2. Aitajuoksijavenytys 2 x 10/jalka 3. Mittarimato 8 kertaa	<b>Kalorien polttaminen:</b> 1. Polvennosto 3 x 40 2. Yleisliike 3 x 6 3. Varjonyrkkeily 3 x 40 4. Nopeat nostot 3 x 30