

HARJOITTELUJAKSO E

VIIKKO 9: PALAUTUMISVIIKKO

NYT OLET TREENANNUT KOVAA JA SUOSITTELEMME, ETTÄ VIETÄT HIEMAN RAUHALLISEMMAN VIIKON.

Voimaharjoittelu on tuttua, teet yhden harjoituksen supersarjoina, siinä kaikki! Tee kalorienpolttoharjoittelussa kaksi harjoitusta rauhallisemmalla tempolla, mutta pidemmällä ajalla.

Jos sinulla on aikaa, jaksamista ja halua, lisää sopivaan kohtaan "Boost and Burn".

PALAUTUMISVIIKKO	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnunta
		Kalorienpolttoharjoitus 1 Vapaavalintainen tempo!	Voimaharjoitus 1 Supersarja		Kalorienpolttoharjoitus 2		

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 tasajalkahypyllä
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 40 min Jos juokset juoksumatolla, lisää aikaa 10 minuutilla!	Soutulaite 55 min Lisää vastusta vähitellen ja mieti ryhtiä!	Uinti 65 min Lepo on ok, kunhan tehokasta uintiaikaa tulee 50 min!	Pyöräily 1 h 40 min Spinning on ok, mutta pyöräile aina 1 h 40 min yhteensä.	Sauvakävely 1 h 40 min Jos kävelet ylämäkeen, 60 min riittää!	Intervalliharjoitus: Lyhyempi lepo uinnissa ja pyöräilyssä!	
						Juoksu, 30 min Soutulaite, 45 min Uinti, 55 min Pyöräily, 1 h 15 min	1 min juoksua/lepoa 1 min soutua/lepoa 2 min /1 min 2 min /1 min

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 3 x 40 2. Yleisliike 3 x 6 3. Varjonyrkkeily 3 x 40 4. Nopeat nostot 3 x 30