



HARJOITTELUJAKSO F

VIIKOT 10 11: INTENSIIVISIN JA TEHOKKAIN

NYT OLET TEHNYT TYÖTÄ JA PÄÄSSYT JO PITKÄLLE!

Toivottavasti tunnet itsesi pirteämmäksi ja vahvemmaks. Hyvää työtä!
Toivottavasti treenistä on tullut osa arkeasi ja olet löytänyt siihen rutiinin.

INTENSIIVISIN JA TEHOKKAIN	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnunta
		Voimaharjoitus 1 Lepää jokaisen sarjan välissä 30 s Harjoitteiden välissä 2 min	Kalorienpolttoharjoitus 1 Tee uusi henkilökohtainen ennätys!		Voimaharjoitus 2 Lepää jokaisen sarjan välissä 30 s Harjoitusten välissä 2 min	Kalorienpolttoharjoitus 2 Intervalliharjoitus	

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

KALORIENPOLTTOHARJOITUS 1:					KALORIENPOLTTOHARJOITUS 2:
Valitse yksi seuraavista:	Juoksu 50 min Jos juokset juoksumatolla, lisää aikaa 10 minuutilla!	Soutulaite 65 min Lisää vastusta vähitellen ja mieti ryhtiä!	Uinti 1 h 10 min Lepo on ok, kunhan tehokasta uintiaika tulee 1 h 10 min!	Pyöräily 2 h Spinning on ok, mutta pyöräile aina 2 h yhteensä.	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