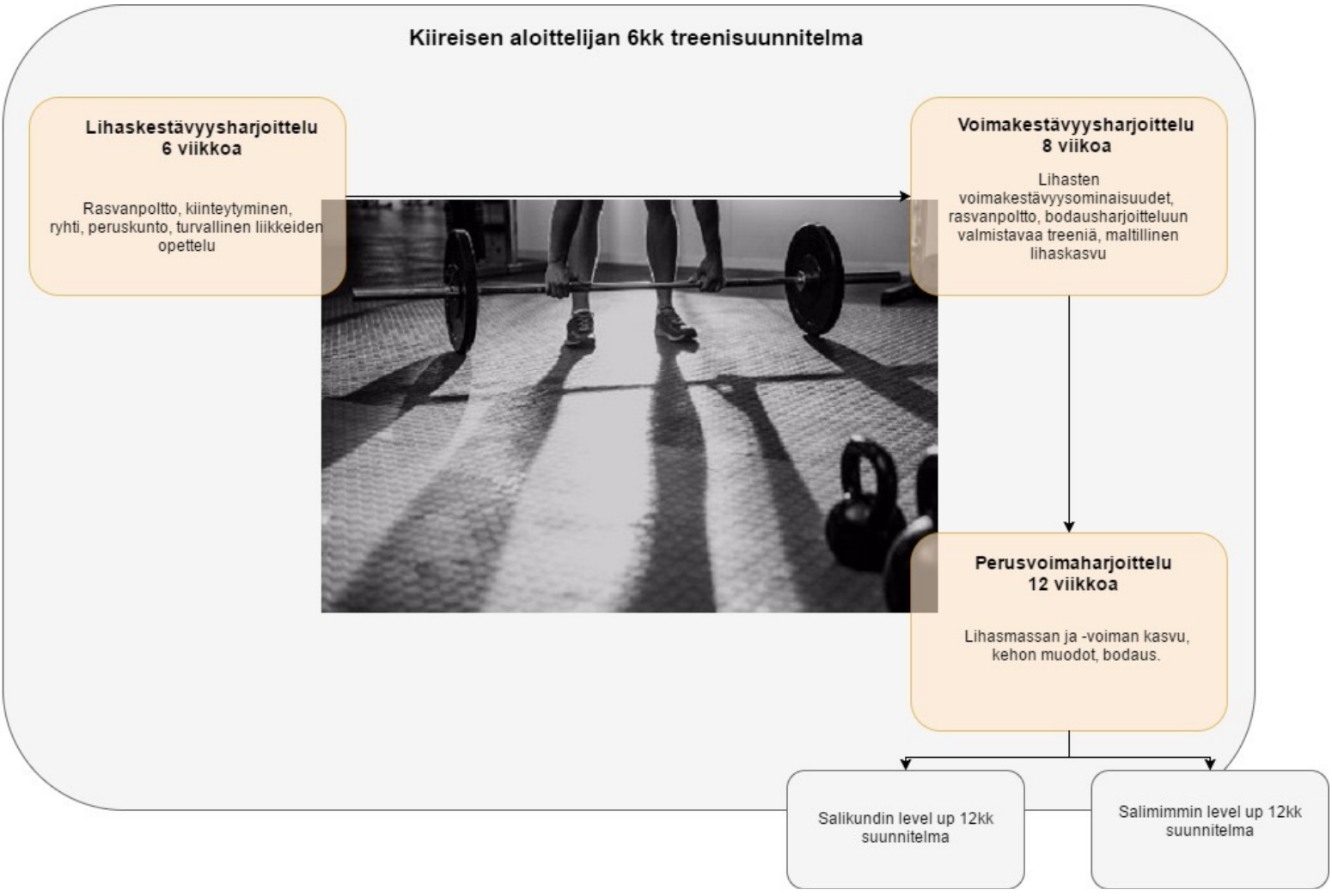
Kiireisen aloittelijan 6kk treenisuunnitelma

Supersarjoilla tuloksia kahdella salikerralla viikossa, edellyttää hyvää peruskuntoa.

Aleksi Hentilä - Trainer4You Personal Trainer



Copyright © 2017 Fitness Akatemia.

Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän tiedoston jakaminen, kopioiminen ja myyminen on kielletty.

Kiireisen aloittelijan 6kk treenisuunnitelma 1

Johdanto 4

Kiireisen aloittelijan 6kk treenisuunnitelma 5

Viikot 1 - 6: Lihaskestävyysharjoittelu 6

Viikot 7-14: Voimakestävyysharjoittelu 9

Viikot 15 - 26: Perusvoimaharjoittelu 12

Lopuksi 16

Johdanto

Haluat aloittaa kuntosaliharjoittelun, mutta muut harrastukset, perhe ja työ vievät aikaasi niin, että et ehdi salille kuin kaksi kertaa viikossa? Tämä suunnitelma on sinulle!

Aloittelijoille kehittymiseen riittää kaksikin sali kertaa viikossa, alussa. Myöhemmin olisi hyvä saada se kolmaskin treenikerta mukaan, varsinkin jos tarkoituksena on kasvattaa lihasmassaa, jolloin yhtä lihasryhmää kohden tulisi saada suuri määrä sarjoja.

Mutta jos aika ei riitä kolmeen kertaan, niin se ei riitä. Tässä suunnitelmassa nämä kaksi käytössä olevaa viikottaista treeniä on pyritty hyödyntämään niin tehokkaasti kuin se on mahdollista, venyttämättä treenikertojen pituutta liian suureksi.

Treenisuunnitelma sopii aivan aloitteleville kuntosalikävijöille, MUTTA liikunnallista taustaa olisi hyvä olla, sen verran kuormittavia treenit ovat alusta lähtien.

Yksi asia vielä.

Tämä on suunnitelma käsittää vain kuntosalilla tapahtuvan harjoittelun. Treenejä on vain kaksi kertaa viikossa, joten tilaa muulle liikunnalle jää hyvin. Lenkkeile, pelaa sählyä, käy kiipeilemässä jne. Aerobisen liikunnan merkitystä ei sovi missään nimessä unohtaa. Huomioi kuitenkin, että kehitys tapahtuu aina loppujen lopuksi levon aikana, joten malta pitää kaksi tai vähintään yksi lepopäivä joka viikko.

Mutta mennäänpä jo varsinaiseen asiaan!

HUOM: Tässä dokumentissa on kuvia eri vaiheiden treenipäiväkirjoista. Koska kyseessä on pdf dokumentti, et voi ladata kuvaa suoraan klikkaamalla sitä. Löydät treenipäiväkirjat ladattavassa muodossa dokumentissa olevien linkkien takaa.

Kiireisen aloittelijan 6kk treenisuunnitelma

Tervetuloa suorittamaan kiireisen aloittelijan 6kk treenisuunnitelmaa!

Tässä treenisuunnitelmassa on pyritty mahduttamaan mahdollisimman paljon kahteen salikertaan viikossa. Käytännössä se tarkoitta sitä, että viikolta 7 eteenpäin treenit tehdään pitkälti supersajoina, eli kun toinen lihasryhmä palautuu, toista treenataan.

Treenisuunnitelma sopii aivan aloitteleville kuntosalikävijöille, MUTTA liikunnallista taustaa olisi hyvä olla, sen verran kuormittavia treenit ovat alusta lähtien.

Tuleva puolivuotinen on jaettu kolmeen harjoituskauteen, jotka voimaportailla näyttävät seuraavilta:

1. Lihaskestävyys (viikot 1 – 6)
2. Voimakestävyys (viikot 7 – 14)
3. Perusvoima (viikot 15 – 26)

Ensin tehdään siis kestovoimaharjoittelua 14 viikkoa (lihaskestävyys + voimakestävyys). Tämä on muun voimaharjoittelun kivijalka ja luo pohjaa kovempitemposelle lihaskuntoharjoittelulle. Kestovoimaharjoittelu on määräpainoitteista harjoittelua, jossa kuormat ovat suht kevyet, sarjat pitkiä ja palautumisajat lyhyitä. Näin treenin syke pysyy korkealla ja hiki irtoaa. Lisäksi matalilla kuormilla tekniikoiden omaksuminen on helpompaa ja tekee jatkossa treenistä turvallisempaa.

Viikot 15 – 26 harjoitellaan sitten perusvoimaportaalla. Tehdään siis lihasmassaa kasvattavaa ja kehoa muokkaavaa harjoittelua.

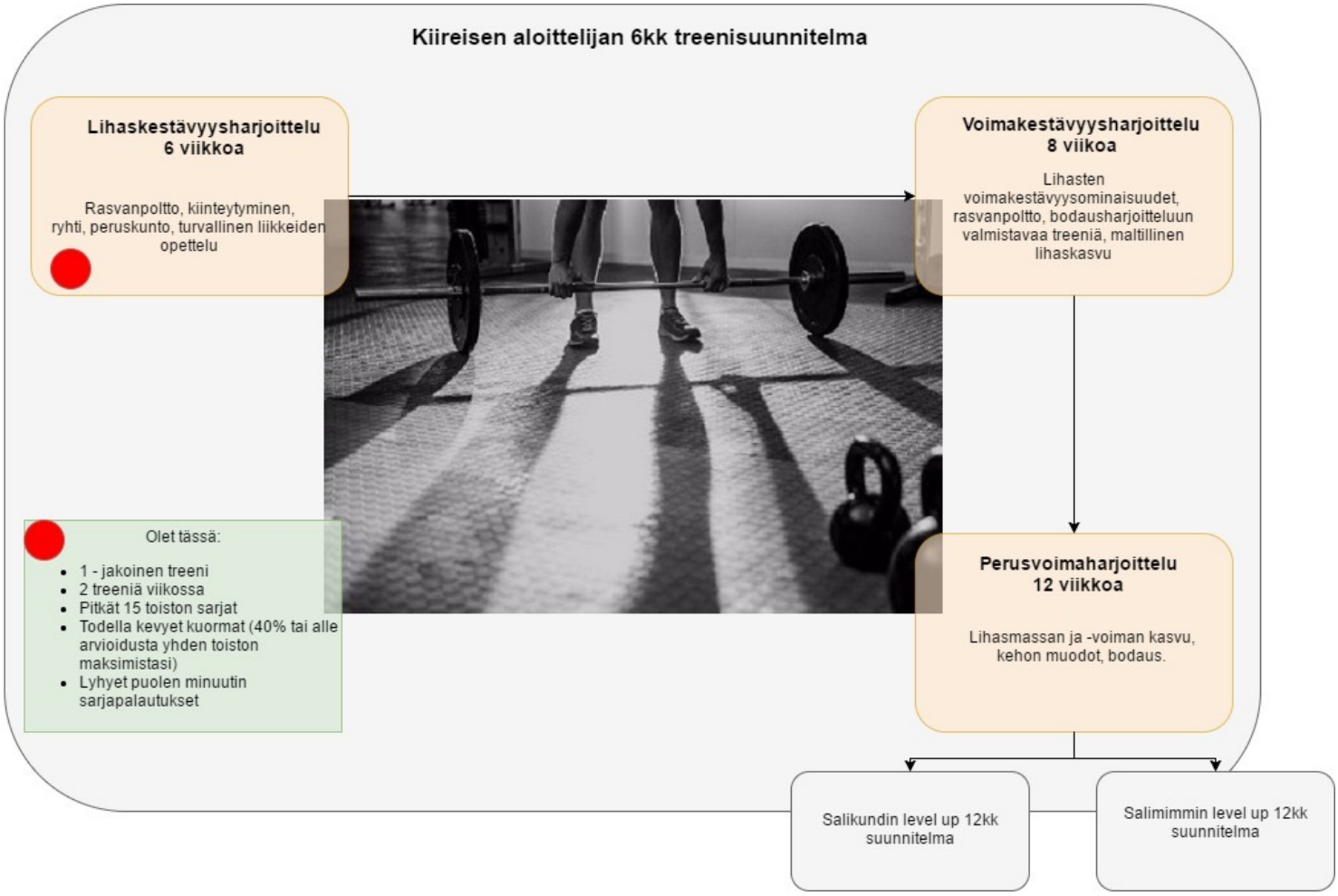
Kuten huomaat, viittaan toisinaan lihaskestävyyteen, voimakestävyyteen, perusvoimaan jne. Kyseessä on harjoitusvaikutukseltaan erityyppisistä treenimuodoista (voimaportaista), joissa vaihtelevat kuormat, sarjapituudet, palautumisajat jne. Treenisuunnitelman edetessä tutustut näihin kyllä tarkemmin.

Näet treenisuunnitelmaa aina muutamia viikkoja tai kuukausia eteenpäin ja aina uuteen vaiheeseen siirtyessä tulen kertomaan sinulle Mitä, Miksi ja Miten. Tiedän että motivaatiosi säilyy huomattavasti paremmin, kun tiedät tarkoin miksi treenaat miten treenaat ja mitä vaikutuksia treenillä on.

Ok, valmis?

Aloitetaan!

Viikot 1 - 6: Lihaskestävyysharjoittelu



Kiireisen aloittelijan 6kk suunnitelma: Lihaskestävyysviikot 1 – 6

Käytetyt painot n. 40% arvioidusta yhden toiston maksimista. Ts. liikkeen viimeisen sarjan jälkeen pitää olla tunne, että menisi vielä 3-5 toistoa.
Palautuminen sarjojen välissä max. 30 sekuntia!!! **<--- tästä tulee teho treeniin lihaskestävyyskaudella.**
Alkulämmittely 5-10 min soutulaitteella / kuntopyörällä. Lämmittelysarjat ennen kursivoituja liikkeitä!

	Vko 1 I	Vko 2 I	Vko 3 I	Vko 4 I	Vko 5 I	Vko 6 I
Kyykky 2 x 15						
Penkkipunnerrus 2 x 15						
Kulmasoutu 2 x 15						
Ylätalja 2 x 15						
Pystypunnerrus kp. 2 x 15						
Hauis käsipainoilla 2 x 15						
Ojennus selkäpenkissä 2 x 15						
Vatsat x 3						
Loppuvenytykset (kevyet n. 20 sec mittaiset) pakaroille, selälle, hartioille, hauiksille, ojentajille ja rintalihaksille.						

	Vko 1 II	Vko 2 II	Vko 3 II	Vko 4 II	Vko 5 II	Vko 6 II
Kyykky 2 x 15						
Penkkipunnerrus 2 x 15						
Kulmasoutu 2 x 15						
Ylätalja 2 x 15						
Pystypunnerrus kp. 2 x 15						
Hauis käsipainoilla 2 x 15						
Ojennus selkäpenkissä 2 x 15						
Vatsat x 3						
Loppuvenytykset (kevyet n. 20 sec mittaiset) pakaroille, selälle, hartioille, hauiksille, ojentajille ja rintalihaksille.						

Mitä:
Kiireisen aloittelijan treenisuunnitelman viikot 1-6 rakennetaan lihaskestävyyttä eli tehdään pitkiä sarjoja kevyellä kuormalla (max 40% arvioidusta yhden toiston maksimista). Kuorma on siis sellainen, että liikkeen viimeisen sarjan jälkeen täytyy jäädä sellainen tunne, että olisi mennyt vielä suht. puhtaasti 3 – 5 toistoa.

Palautuminen sarjojen välissä on tiukka 30 sekuntia. Tästä saadaan treeniin teho: syke pysyy korkealla ja rasva palaa.

Näin lasket arvioidun yhden toiston maksimisi>>

Miksi:
Korkeasykkeinen lihaskestävyysharjoittelu polttaa huomattavia määriä ylimääräistä rasvaa, parantaa kehon ryhtiä ja peruskuntoa. Lisäksi matalilla painoilla tehtäessä sinun on helppoa ja turvallista opetella liikkeiden tekniikkaa ja oikeita liikeratoja.

Miten:
Treeniohjelma on 1 – jakoinen, eli joka treenissä treenatan koko kroppa läpi. Treenit kaksi kertaa viikossa.

Treeniohjelman painotus on selän ja käsivarren lihaksilla.

Kuorma: max 40% arvioidusta yhden toiston maksimista.
Palautuminen: 30 sekuntia sarjojen välissä.

Käytetyt liikkeet:

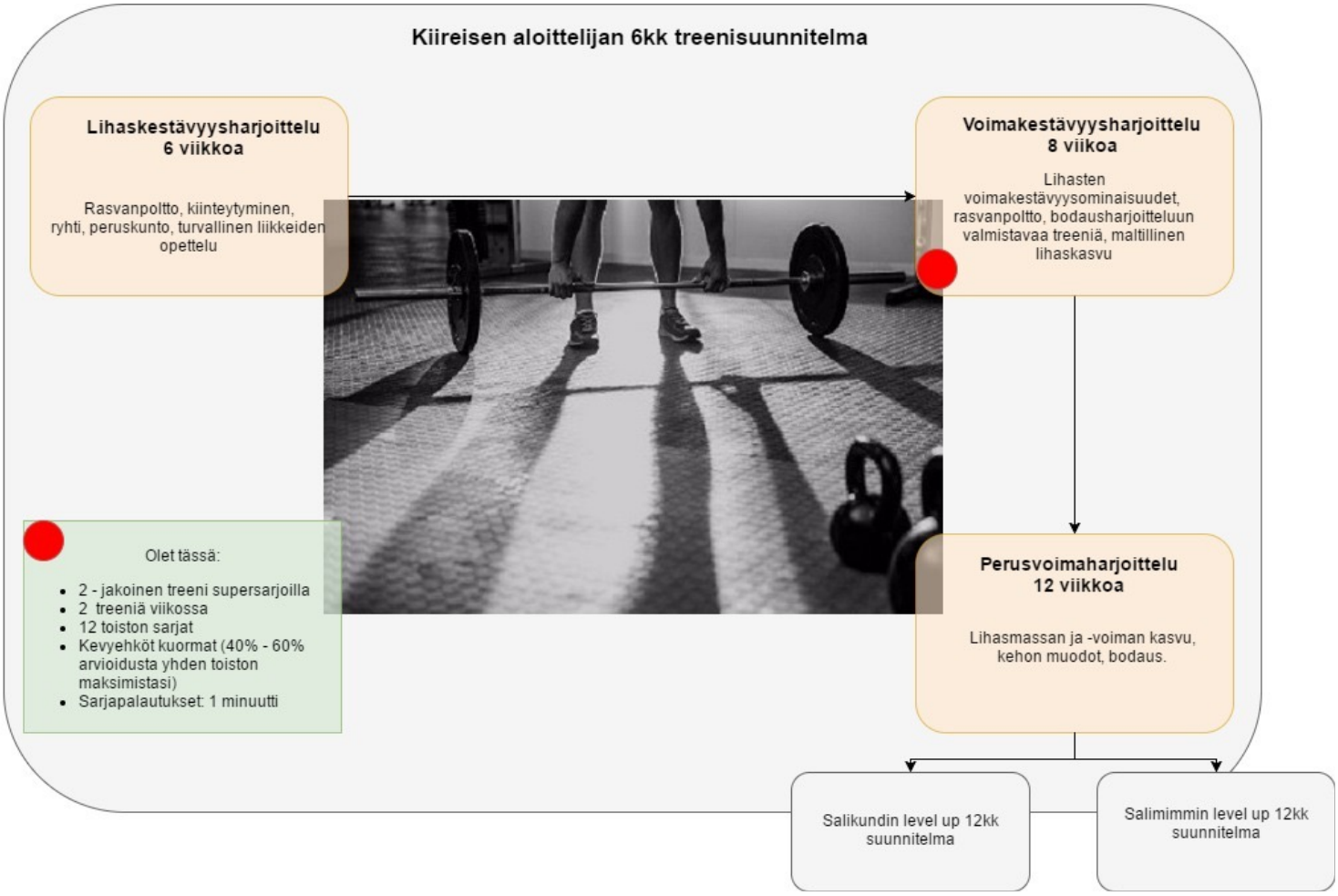
- Kyykky / jalkaprässi (Pakarat, etureidet) (Jos et osaa kyykkyä, voit aivan hyvin tehdä jalkaprässin sen tilalta)
- Penkkipunnerrus (Rinta, ojentajat, etuolkapäät)
- Kulmasoutu (Leveä selkälihas, epäkäs, hauis)
- Ylätalja (Leveä selkälihas, epäkäs, hauis)
- Pystypunnerrus käsipainoilla (Etuolkapäät, ojentajat)
- Hauis käsipainoilla (Hauis)
- Ojennus selkäpenkissä (Suora selkälihas, pakarat, takareidet)
- Vatsat (Tee erilaisia vatsalihasliikkeitä vaihtelevasti)

Tsekkaa myös liikkeiden sanalliset suoritusohjeet liikepankista!

Voit ladata treenipäiväkirjan tästä>> (Klikkaa avautuvaa kuvaa hiiren oikealla napilla ja valitse ”tallenna kuva”).

Merkitse tyhjiin soluihin käyttämäsi sarjapainot, tämä helpottaa edistymisen seuraamista ja sopivien painojen löytymistä. **Lisää sarjapainoja kun kaksi treeniä peräkkäin jää sellainen tunne, että olisi mennyt vielä 3 – 5 toistoa liikkeen viimeisen sarjan jälkeen.**

Viikot 7-14: Voimakestävyysharjoittelu



Kiireisen aloittelijan 6kk suunnitelma: Voimakestävyysviikot 7 – 14

Käytetyt painot n. 40-60% arvioidusta yhden toiston maksimista. Ts. liikkeen viimeinenkin sarja tulee pystyä tehdä puhtaasti loppuun, hieman hapokkaalta voi tuntua.
Palautuminen supersarjana tehdyn liikeparin jälkeen n. 30 sekuntia ennen seuraavaa liikeparia.
Alkulämmittely 5-10 min soutulaitteella / kuntopyörällä. Lämmittelysarjat ennen kursivoituja liikkeitä!

Treeni 1	Vko 7 I	Vko 8 I	Vko 9 I	Vko 10 I	Vko 11 I	Vko 12 I	Vko 13 I	Vko 14 I
Kyykky 3 x 12								
Penkkipunnerrus 3 x 12 (1A)								
Hauiskääntö levytangolla 3 x 12 (1B)								
Vinopenkki kp. 2 x 12 (2A)								
Hauis kp. 2 x 12 (2B)								
Ylätalja 3 x 12 (3A)								
Pystypunnerrus kp. 3 x 12 (3B)								
Ojennukset selkäpenkissä 3 x 15 (4A)								
Vatsarutistukset 3 x 20 (4B)								
Huom: XA ja XB tehdään supersarjoina.								
Loppuvenytykset (kevyet n. 20 sec mittaiset) pakaroille, etureisille, rintalihaksille, selälle, hartioille, hauiksille ja vatsoille.								

Treeni 2	Vko 7 II	Vko 8 II	Vko 9 II	Vko 10 II	Vko 11 II	Vko 12 II	Vko 13 II	Vko 14 II
SJMV 3 x 12								
Kulmasoutu 3 x 12 (1A)								
Vipunostot sivuille 3 x 12 (1B)								
Ranskalainen punnerrus 3 x 12 (2A)								
Pohjeprässi istuen 3 x 15 (2B)								
Dippi 3 x 12 (3A)								
Pohkeprässi seisten (3B)								
Vatsarutistukset kiertäen 3 x 20 (4A)								
Olan kohautus kp. 3 x 15 (4B)								
Huom: XA ja XB tehdään supersarjoina.								
Loppuvenytykset (kevyet n. 20 sec mittaiset) pakaroille, takareisille, selälle, hartioille, pohkeille, ojentajille, vatsoille ja epäkkäälle.								

Noniin! Ensimmäinen lihaskestävyyskausi takana, ja ensimmäinen voimakestävyyskausi edessä :)

Voimakestävyyskaudella kuormat nousevat, sarjat lyhenevät ja palautumisajat ovat hieman pidempiä. Nyt aletaan todella kehittää lihaksen kykyä ylläpitää voimatasoja ja sietää maitohappoja. Voimakestävyystreeni on myös lihaksen poikkipinta-alaa kasvattavaa, joten lihaskasvultakaan et voi välttyä.

Mitä:
Kiireisen aloittelijan treenisuunnitelman viikot 7-14 rakennetaan voimakestävyyttä eli tehdään 12-15 toistoa pitkiä sarjoja kuormalla joka on noin 40-60% arvioidusta yhden toiston maksimista. Kuorma on siis sellainen, että liikkeen viimeinenkin sarja menee puhtaasti, mutta jää sellainen tunne, että ei olisi mennyt yhtään enempää toistoja. Eli hieman hapokkaalta pitää jo viimeisten toistojen tuntua.

Näin lasket arvioidun yhden toiston maksimisi>>

Miksi:
Nimensä mukaisesti voimakestävyysharjoittelu kehittää voimaa ja kestävyyttä. Se myös parantaa hitaiden ja nopeiden lihassolujen työtehoa, täydentää lihasten välittömiä energiavarastoja ja tehostaa paikallista maitohaponsietokykyä. Voimakestävyysharjoittelu siis luo pohjaa tulevalle perusvoimaharjoittelulle, eli lihasmassaa kasvattavalle ”bodaukselle”.

Miten:
Treenit kaksi kertaa viikossa, ei peräkkäisinä päivinä. Treeniohjelma suoritetaan 2 – jakoisella ohjelmalla supersarjoja hyödyntäen.

Palautuminen supersarjana tehdyn liikeparin jälkeen on n. 30 sekuntia. Yksittäiselle lihakselle jää kuitenkin palautumisaikaa pidempään, n. 60 – 90 sekuntia.

Esimerkki supersarjana tehdystä liikeparista:
1. Supersarja A: Penkkipunnerrus (pääsuorittajana rintalihas)
2. Supersarja B: Hauiskääntö (rintalihas palautuu tämän sarjan ajan n. 30 sec.)
3. Lepo 30 sekuntia (rintalihas ja hauis palautuu 30 sec.)
4. Supersarja A: Penkkipunnerrus (hauslihas palautuu tämän sarjan ajan n. 30 sec)
5. Supersarja B: Hauiskääntö (rintalihas palautuu tämän sarjan ajan n. 30 sec.)
6. Lepo 30 sekuntia (rintalihas ja hauis palautuu 30 sec.)
7. Supersarja A: Penkkipunnerrus (hauslihas palautuu tämän sarjan ajan n. 30 sec)
8. Supersarja B: Hauiskääntö (rintalihas palautuu tämän sarjan ajan n. 30 sec.)

9. Seuraavaan liikepariin

Treeniohjelman painotus on rintalihaksilla ja hartioilla.

Käytetyt liikkeet:

- Kyykky / jalkaprässi (Pakarat, etureidet) (Jos et osaa kyykkyä, voit aivan hyvin tehdä jalkaprässin sen tilalta)
- Penkkipunnerrus (Rinta, ojentajat, etuolkapäät)
- Hauiskääntö levytangolla (Hauis)
- Vinopenkki käsipainoilla (Rinta, ojentajat, etuolkapäät)
- Hauis käsipainoilla (Hauis)
- Ylätalja (Leveä selkälihas, epäkäs, hauis)
- Pystypunnerrus käsipainoilla (Etuolkapäät, ojentajat)
- Ojennus selkäpenkissä (Suora selkälihas, pakarat, takareidet)
- Vatsarutistukset (Vatsat)

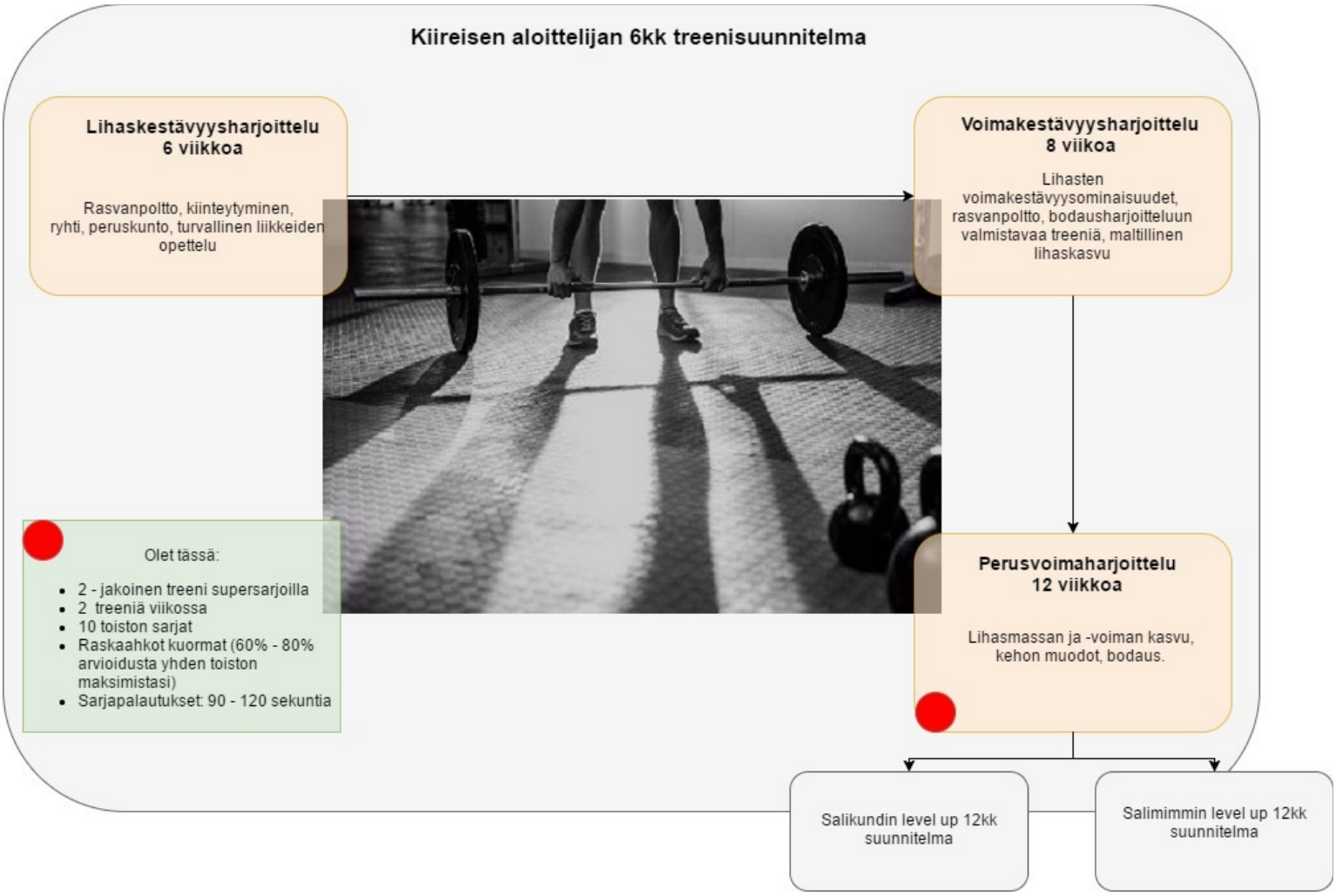
- Suorin jaloin maastaveto (Pakarat, alaselkä, takareidet)
- Kulmasoutu (Leveä selkälihas, epäkäs, hauis)
- Vipunostot sivuille (Sivuolkapäät)
- Ranskalainen punnerrus (Ojentajat)
- Pohjeprässi istuen (Pohje – leveä kantalihas)
- Dippi (Rinta, ojentajat, etuolkapäät)
- Pohjeprässi seisten (Pohje – kaksoiskantalihas)
- Vatsarutistus kiertäen (Vinot vatsalihakset)
- Olankohautus käsipainoilla (Epäkäs)

Tsekkaa myös liikkeiden sanalliset suoritusohjeet liikepankista!

Voit ladata treenipäiväkirjan tästä>>. Klikkaa avautuvaa kuvaa hiiren oikealla napilla ja valitse ”Tallenna kuva”.

Merkitse tyhjiin soluihin käyttämäsi sarjapainot, tämä helpottaa edistymisen seuraamista ja sopivien painojen löytymistä. **Lisää kuormaa, kun kaksi treeniä peräkkäin jää sellainen tunne, että olisi mennyt yksi tai kaksi toistoa enemmän liikkeen viimeisessä sarjassa.**

Viikot 15 - 26: Perusvoimaharjoittelu



Kiireisen aloittelijan 6kk suunnitelma: Perusvoimaviikot 15 – 26												
Käytetyt painot n.60-80% arvioidusta yhden toiston maksimista. Ts. liikkeen viimeinen sarja voi jäädä vajaaksikin. Pääasia, että lihas saadaan revittyä kunnolla loppuun.												
Palautuminen supersarjana tehdyn liikeparin jälkeen. 60 sekuntia ennen seuraavaa liikeparia.												
Alkulämmittely 5-10 min soutulaitteella / kuntopyörällä. Lämmittelysarjat ennen kursivoituja liikkeitä!												
Treeni 1	Vko 15 I	Vko 16 I	Vko 17 I	Vko 18 I	Vko 19 I	Vko 20 I	Vko 21 I	Vko 22 I	Vko 23 I	Vko 24 I	Vko 25 I	Vko 26 I
Kyykky 3 x 10												
Penkkipunnerrus kp. 3 x 10 (1A)												
Hauiskääntö scott penkissä 3 x 10 (1B)												
Ylätalja/leuat 3 x 10 (2A)												
Ranskalainen punnerrus 3 x 10 (2B)												
Alatalja 3 x 10 (3A)												
Ojentajat taljassa 3 x 10 (3B)												
Ojennukset selkäpenkissä 3 x 15 (4A)												
Vatsarutistukset taljassa 3 x 20 (4B)												
Huom: XA ja XB tehdään supersarjoina.												
Loppuvenytykset (kevyet n. 20 sec mittaiset) pakaroille, rintalihaksille, hauiksille, selälle, ojentajille ja vatsoille.												
Treeni 2	Vko 15 II	Vko 16 II	Vko 17 II	Vko 18 II	Vko 19 II	Vko 20 II	Vko 21 II	Vko 22 II	Vko 23 II	Vko 24 II	Vko 25 II	Vko 26 II
Mave 4 x 8												
Kulmasoutu 3 x 10 (1A)												
Pystypunnerrus tangolla 3 x 10 (1B)												
Hyvää huomenta 3 x 10 (2A)												
Vinopenkki kp. 3 x 10 (2B)												
Hauis levytangolla 3 x 10 (3A)												
Alaspainallus taljassa 3 x 10 (3B)												
Sivutaivutus kp. 3 x 15 (4A)												
Pohjeprässi istuen/seisten 3 x 15 (4B)												
Huom: XA ja XB tehdään supersarjoina.												
Loppuvenytykset (kevyet n. 20 sec mittaiset) Selälle, pakaroille, hartioille, rintalihaksille, hauiksille, kyljille ja pohkeille.												

Tervetuloa ensimmäiselle perusvoimakaudellesi!

Vaikka voimaportaan nimi perusvoima viittaa voimaan, niin kyseessä on kuitenkin parhaiten lihasmassaa kasvattava harjoittelumuoto. Lihakset asetetaan sellaisen vastuksen eteen, että siihen tulee mikrovaurioita ja se menee kunnolla maitohapoille. Lihas on viisas, ja tällaisen rääkin jälkeen se päättelee, että on ilmeisesti syytä kasvaa isommaksi :)

Kasvu tapahtuu levon aikana ja riittävän ravinnon ansiosta, joten perusvoimakaudella on syytä kiinnittää huomiota riittävään lepoon ja ravintoon. Dieetillä ei siis kannata perusvoimakaudella olla.

Mitä:
Kiireisen aloittelijan treenisuunnitelman viikot 15-26 ovat perusvoimaharjoittelua eli tehdään 10 toiston sarjoja raskailla kuormilla (n. 60-80% arvioidusta yhden toiston maksimista). Kuorma on siis sellainen, että liikkeen viimeinen sarja ei välttämättä mene loppuun asti täyttä kymmentä toistoa. Liikkeen viimeisen sarjan aikana täytyy jo saada lihakseen tuntuva kipu, eli ns. revitään lihas kunnolla.

Näin lasket arvioidun yhden toiston maksimisi>>

Perusvoimakaudella focus on lihasmassa kasvattamisessa. Luonnollisesti myös voimaominaisuudet kasvavat yhdessä lihaksen kanssa.

Miksi:
Vaikkakin perusvoimaharjoittelu viittaa ”voimaan”, on kyseessä sellainen harjoittelutyyppi, joka nimenomaan kasvattaa lihasta. ”Perusvoima” sattuu vain olemaan sen voimaportaan nimi, jolla harjoitellaan n. 10 toiston loppuun asti tehdyillä sarjoilla.

Kun treenissä sarjat tehdään loppuun asti kunnolla maitohapoille, aiheutuu lihaksiin pieniä mikrovaurioita, jolloin kasvutekijöiden määrä soluissa lisääntyy, proteiinisynteesi kiihtyy ja kehon korjatessa vaurioita se korjaakin lihaksen hieman isommaksi, kauniimmaksi ja voimakkaammaksi kuin ennen harjoitusta. Tapahtuu ns. positiivinen superkompensaatio.

Knoppitietona: Tutkimusten mukaan huolellisesti tehdyn perusvoimaharjoituksen ja levon ja ravinnon yhteisvaikutuksesta yhdellä treenikerralla voi kasvattaa lihasmassaa 30g – 50g. Muutamassa viikossa siis aina jauhelihapaketin verran lisää lihasta!

Miten:
Treenit edelleen kaksi kertaa viikossa ja taas treenataan 2 – jakoisella ohjelmalla, supersarjoja hyödyntäen.

Palautuminen supersarjana tehdyn liikeparin jälkeen on n. 60 sekuntia. Yksittäiselle lihakselle jää kuitenkin palautumisaikaa pidempään, n. 90 – 120 sekuntia.

Esimerkki supersarjana tehdystä liikeparista:
1. Supersarja A: Penkkipunnerrus (pääsuorittajana rintalihas)
2. Supersarja B: Hauiskääntö (rintalihas palautuu tämän sarjan ajan 30+ sekuntia.)
3. Lepo 60 sekuntia (rintalihas ja hauis palautuu 60 sec.)
4. Supersarja A: Penkkipunnerrus (hauslihas palautuu tämän sarjan ajan 30+ sekuntia)
5. Supersarja B: Hauiskääntö (rintalihas palautuu tämän sarjan ajan 30+ sekuntia)
6. Lepo 60 sekuntia (rintalihas ja hauis palautuu 60 sec.)
7. Supersarja A: Penkkipunnerrus (hauslihas palautuu tämän sarjan ajan 30+ sekuntia)
8. Supersarja B: Hauiskääntö (rintalihas palautuu tämän sarjan ajan 30+ sekuntia)
9. Seuraavaan liikepariin ->

Kiinnitä perusvoimakaudella huomiota liikkeen tempoon. Pyri tekemään liikkeen työvaihe rivakasti ja palauttava vaihe hitaasti ja rauhallisesti.

Treeniohjelman painotus on selkälihaksilla ja käsivarsilla.

Käytetyt liikkeet:

- Kyykky / jalkaprässi (Pakarat, etureidet) (Jos et osaa kyykkyä, voit aivan hyvin tehdä jalkaprässin sen tilalta)
- Penkkipunnerrus käsipainoilla (Rinta, ojentajat, etuolkapäät)
- Hauiskääntö scottipenkissä (Hauis)
- Ylätalja / leuat (Leveä selkälihas, epäkäs, hauis)
- Ranskalainen punnerrus (Ojentajat)
- Alatalja (Leveä selkälihas, epäkäs, hauis)
- Ojentajat taljassa (Ojentajat)
- Ojennus selkäpenkissä (Suora selkälihas, pakarat, takareidet)
- Vatsarutistukset taljassa (Vatsat)

- Maastaveto (Suorat selkälihakset, etureidet, pakarat)
- Kulmasoutu (Leveä selkälihas, epäkäs, hauis)
- Pystypunnerrus levytangolla (Etuolkapäät, ojentajat)
- Hyvää huomenta – liike (Suorat selkälihakset, pakarat, takareisi)
- Vinopenkki käsipainoilla (Rinta, ojentajat, etuolkapäät)
- Hauiskääntö tangolla (Hauis)
- Alaspainallus taljassa (Leveä selkälihas)
- Sivutaivutus käsipainolla (Nelikulmainen lannelihas, vinot vatsalihakset)
- Pohjeprässi istuen (Pohje – leveä kantalihas)
- Pohjeprässi seisten (Pohje – kaksoiskantalihas)

Tsekkaa myös liikkeiden sanalliset suoritusohjeet liikepankista!

Voit ladata treenipäiväkirjan tästä>>. Klikkaa kuvaa hiiren oikealla napilla ja valitse ”Tallenna kuva”.

Merkitse tyhjiin soluihin käyttämäsi sarjapainot, tämä helpottaa edistymisen seuraamista ja sopivien painojen löytymistä. **Lisää kuormaa, kun saat kaksi treeniä peräkkäin liikkeen viimeisenkin sarjan suoritettua puhtaasti loppuun saakka**.

Lopuksi

Olet nyt suorittanut ehkä elämäsi ensimmäisen suunnitelmallisen treenijakson. Toivottavasti nautit treenin vaihtelusta ja sait tuloksia joihin voit olla tyytyväinen!

Mitä jatkossa?

Yksi vaihtoehto on käydä suunnitelma läpi uudelleen, tietenkin suuremmilla kuormilla. Jos kaipaat vaihtelua ja enemmän haastetta ja sinulla on aikaa useammalle treenille viikossa, looginen valinta seuraavaksi suunnitelmaksi voisi olla Salikundin level up 12kk tai Salimimmin level up 12kk.

Tsemppiä treeneihin!