

Peruskuntokausi 4 treeniä/vko

Harjoittelu muodostuu kahdesta eri jaksosta

- Ensimmäinen jakso on perusvoima/kestävyysharjoittelujakso noin 6 – 8 viikkoa.
- Toinen jakso on fysiikka/lajikohtainen harjoittelujakso noin 4 – 6 viikkoa.
- Jaksojen välissä on parin viikon aktiivinen omatoiminen loma/harjoittelujakso.

Ensimmäinen jakso:

- 4 punttitreeniä viikossa (ma, ti, to, pe/la)
- Alkuverryttely noin 15 min
- Itse punttitreeni noin 1 – 1,5 h
- Loppuverryttely noin 15 min
- Venyttelyt noin 2 h treenin jälkeen (lihaksen palautumisaika)
- Lisäksi lenkkeilyä, pyöräilyä, uintia 2 kertaa viikossa (aerobinen)
- Myös ketteryysharjoitteita, aitaohjauksia, loikkia, mäkipetoja, kuntopallon heittoa

Jakso 1 Treeni 1

Raaka te + vauhtipunnerrus + kyykkyvala	4 x 5+5+5
Raaka rive + kyykky + ylöstyöntö	4 x 5+5+5
Takakyykky syvä, 3 terävää hyppyä jokaisen kyykkysarjan jälkeen	6 x 5
Taljavedot taakse	4 x 10
Yliveto tangolla penkillä maaten	4 x 10
Hauiskääntöpunnerrus käsipainoilla	4 x 10
Vatsa, selkä, kiertäjät, kyljet	5 x 10 jokaista putkeen

Jakso 1 Treeni 2

Raaka te + kyykkyvala	4 x 5+5
Raaka rive + kyykky	4 x 5+5
Etukyykky syvä, 3 terävää hyppyä jokaisen kyykkysarjan jälkeen	6 x 5
Taljavedot eteen	4 x 10
Kulmasoutu tangolla	4 x 10
Hyvää huomenta –selkäliike tanko niskassa	4 x 10
Vatsa, kiertäjät, kyljet	5 x 10 jokaista putkeen

Jakso 1 Treeni 3

Raaka tempaus	3 x 5 ja 3 x 3
Raaka rinnalleveto	3 x 5 ja 3 x 3
Askelkyykky eteen	4 x 6+6
Askelkyykky sivulle	4 x 6+6
Penkkipunnerrus kapea	4 x 10
Pystypunnerrus käsipainoilla	4 x 10
Vatsa, selkä, kiertäjät, kyljet	5 x 10 jokaista putkeen

Jakso 1 Treeni 4

Maastaveto	4 x 5
Penkillenousut tanko niskassa	4 x 10+10
Leuanveto tai hauisveto taljalla	4 x 10
Vinopenkkipunnerrus tangolla tai käsipainoilla	4 x 10
Vatsa, selkä, kiertäjät, kyljet	5 x 10 jokaista putkeen