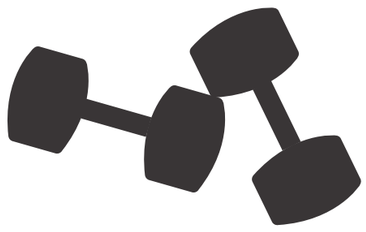
YKSINKERTAINEN TREENIOHJELMA ALOITTELIJALLE



1. 2-3x10-15 Polven koukistus istuen / Polven koukistus maaten
2. 2-3x10-15 Jalkaprässi / Super squat
3. 2-3x10-15 Rintapunnerrus laitteessa / Penkkipunnerrus tangolla tai käsipainoilla
4. 2-3x10-15 Rintatuellinen kulmasoutulaite / Alatalja
5. 2-3x10-15 Pystypunnerrus laitteessa / Pystypunnerrus tangolla tai käsipainoilla
6. 2-3x10-15 Vatsarutistus laitteessa / Vatsarutistus jumppapallolla

- Lämmittele alkuun 5-10min haluamallasi cardiolaitteella.
- Valitse seuraavaksi yksi liikevaihtoehto jokaisesta kategoriasta ja tee niissä 2-3 työsarjaa per liike. Ota jokaisessa liikkeessä 1-3 lämmittelysarjaa pohjalle kevyemmillä painoilla, jotta pääset hakemaan liikerataa sopivaksi ja samalla voit tunnustella mikäli kehossa tuntuu mitään kolotuksia.
- Keskity tekemään liikkeet hallitusti lihaksen täydellä liikeradalla. Kontrolloi painoja liikkeen jokaisessa vaiheessa ja aseta paino sellaiseksi joka haastaa sinua selkeästi.
- Lepää sarjatauoilla riittävästi, että olet jälleen suorituskykyinen seuraavaan sarjaan mentäessä.
- Pyri etenemään treeneissä säännöllisesti, ettet tee aina vain samoilla painoilla. Muista kuitenkin, että et voi pakottaa progressiota. Edistystä tapahtuu kun olet jo kehittynyt.
- Mikäli koet ongelmia palautumisessa, edistymisessä ja/tai tarvitset yksilöllisempää ohjelmaa omille tavoitteille/rajoitteille, ole yhteydessä.

365 COACHING

365valmennus@gmail.com www.365coaching.fi Instagram: @Tony.linkohaka