

## Treenitaktikat – viikot 1-4/16

---

Tarkoitukseni on ollut tehdä 4-5 salitreeniä / viikko, siten että kolmiosainen treeniohjelmasta enintään kaksi treeniä on putkeen ja sitten lepo, sitten taas treeniä ☺

Esimerkiksi: ma = treeni1, ti = treeni2, ke vapaa, to treeni3, pe = treeni1, la=lepo, su=treeni 2 jne.

Vuorotyön ja muun aktiivisen liikunnallisuuden vuoksi en ole aivan tähän tahtiin pystynyt, mutta olen käynyt salilla noin 3-4 kertaa viikossa ja silti tulokset ovat silmin havaittavia jo 4vk treenaamisen jälkeen!

Lisäksi venyttelen hieman joka aamu ja ilta, sekä pari kertaa enemmän (pidempi kestoista) kehonhuoltosessiota viikoittain. Venyttelyitä ei ole hyvä tehdä juuri ennen tai jälkeen voimaharjoittelun!

Käytän **treenipäiväkirjaa** ja olen huomannut sen suuren motivoivan hyödyn. On todella mukava huomata kun seuraavassa treenissä jaksakin tehdä saman toistomäärän hieman isommalla painomäärällä, tai esimerkiksi dippiä meneekin kolmannessa ja neljännessä sarjassa pari enemmän kuin viimeksi – pieniä eroja, joita ei ehkä ilman päiväkirjaa huomaisi/muistaisi ;)

Tee yhden käden liikkeet aina heikommalla kädellä ensin ja sitten tee vain sama toisto määrä vahvemmalla kädelläsi  
➔ näin voimat tasaantuvat hiljalleen ;)

---

Valitse painot siten, että jaksat tehdä vähintään minimitoisto määrän, mutta niin, että jaksat tehdä enintään maksimitoistomäärän. Jos 8-10 toiston sarjassa menee vaikka 11, niin lisää hieman painoa ☺ Jos taas vikoissa sarjoissa jää sarja vajaaksi toistojen puolesta niin tee loput sarjat hieman kevyemmällä painoilla niin että toisto määrä pysyy haarukassa.

Liikkeissä käytetään hitaita alas laskuja sen vuoksi, että lihasjännitysaika pitenee. Tämä on tärkeä asia lihaskasvun kannalta, joten älä oio sekuntiakaan liikkeessä, sillä useamman treenin myötä sekunneista tulee useita minuuotteja, jonka lihas olisi voinut tehdä täyttä työtä ja saavuttaa parempaa lihaskasvua! **Paremmat tulokset voivat olla pienestä lisäkeskittymisestä kiinni!**

---

## Harjoitus 1

Lämmittele 5-10minuuttia haluamallasi tavalla.

### Liikepari 1 (neljä kierrosta)

- **vinopenkki** käsipainoilla (4sek alaslaskulla), 8-10 toistoa ja 1min tauko, jonka jälkeen....
- **leuanveto** vastaotteella (4sek alaslaskulla), 8-10 toistoa ja 2min tauko, jonka jälkeen takaisin vinopenkkiin. Ellet jaksat tehdä kaikkia leukoja, niin hyppää ylös ja laske itsesi hitaasti alas.

### Liikepari 2 (neljä kiertoa)

- **Tasapenkki** käsipainoilla (3sek alaslaskulla), 10-12 toistoa ja 1min tauko, jonka jälkeen....
- **Kulmasoutu** käsipainolla (3sek alaslaskulla), 10-12 toistoa ja 1min tauko, ja paluu tasapenkkiin...

### Liikepari 3 (neljä kiertoa)

- **Pullover** käsipainolla (3sek alaslaskulla, rauhallisesti ylös), 12-15 toistoa ja 45sek taukoa, sitten...
  - **Yhden käden soutu** kaulalle (2sek alaslaskulla, rauhallisesti ylös), 12-15 toistoa ja 1min tauko. paluu pulloveriin...
-

## Harjoitus 2

Lämmittele 5-10 minuuttia haluamallasi tavalla.

### Liikepari 1 (neljä kiertoa)

- **Takakyökky** (5sek alaslaskulla!), 8-10 toistoa, jonka jälkeen 10sek tauko ja sitten...
- **Askelkyökkykävely** käsipainoilla (2sek alaslasku, rauhassa ylös), 10-12 toistoa ja 2min tauko ennen uusia takakyökkyjä

### Liikepari 2 (Neljä kiertoa)

- Romanianlainen maastaveto (4sek alaslasku), 8-10 toistoa ja 10sek tauko, jonka jälkeen..
- Selänojennus (5sek alaslaskulla ja rauhassa ylös), 8-10 toistoa ja 2min tauko. paluu Rmaveen.

### Liikepari 3 (neljä kiertoa)

- Polvenkoukistus maaten (4sek alaslaskulla), 6-8 toistoa ja 10sek tauko.....
- Hack-kyökky (3sek alaslaskulla ja rauhassa ylös), 10-12 toistoa ja 2min taukoa.

**Ellei HACKissa vielä viskaa päässä ja et pidä jonkin sortin eläimellisiä ääniä, niin treenaa kovempaa!!**

---

## Harjoitus 3

Lämmittele 5-10 minuuttia haluamallasi tavalla.

### Liikepari 1 (neljä kiertoa)

- **Pystypunnerrus** käsipainoilla istuen (4sek alaslaskulla), 8-10 toistoa ja 10sek tauko
- **Facepull** narulla (3sek alaslaskulla ja rauhassa takasi), 8-10 toistoa ja 2min tauko

### Liikepari 2 (Neljä kiertoa)

- **Hauiskääntö** vinopenkillä 45ast (3sek alaslaskulla) 8-10 toistoa ja 1min tauko
- **Dippi** (4 sek alaslaskulla) 8-10 toistoa ja 1min tauko. ellet jaksa tehdä kaikkia niin hyppää ylös ja laske hitaasti alas. Jos menisi enemmänkin niin laita vyö ja painoja kiinni ☺

### Liikepari 3 (kolme kiertoa)

- Scott hausikäntö tangolla (3sek alaslaskulla), 10-12 toistoa ja 10sek tauko
- Ranskalainen punnerrus käsipainolla (3sek alaslaskulla ja rauhassa ylös), 10-12 toistoa ja 1min tauko

### Liikepari 4 (kolme kiertoa)

- Ulkokierto taljassa (2sek alas lasku ja rauhassa takasi), 15-20 toistoa ja 45sek tauko
  - Vipunosto sivuille (2sek alaslasku ja rauhassa ylös), 10-12 toistoa ja 45sek taukoa.
- 

**Jos et tiedä miten tehdä liikkeet oikein niin kysy tietäviltä tutuilta, hanki valmentaja tai tyydy juutubeen!**

**ÄLÄ RIKO ITSEÄSI VÄÄRÄLLÄ TEKNIKALLA JA LIIAN ISOILLA EGO-PAINOILLA vaikka kovaa treenataankin! ☺ Hyviä treenejä!**