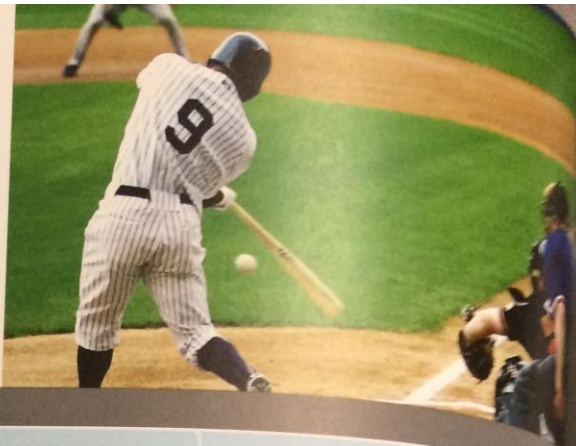


# BASEBALL



Baseballin peluussa ei ole kyse vain vahvojen käsivarsien käytöstä, puhuttiinpa sitten suurella nopeudella syöttämisestä tai pallon voimakkaasta lyömisestä. Myös hartioiden, selän ja keskivartalon on oltava voimakkaita, samoin lonkkien ja reisien, jotka ovat apuna räjähtävän voiman tuotossa. Ulkopelissä tarvitaan vauhtia ja notkeutta. Koviin ja nopeisiin heittoihin vaaditaan vahvoja käsivarsia ja hartioita. Tämän upean treenin avulla pysyt hyvässä pelikunnossa ja pystyt antamaan palloille kovempaa kyytiä.



## TREENITASO 1

### ALOITTELIJAN OHJELMA 1

**1. päivä:**

A 3 x 8–10 toistoa  
C 3 x 12–15 toistoa  
F 3 x 10–12 toistoa  
H 3 x 10–12 toistoa  
N 20 kiertoikkettä  
O 20 per puoli

**2. päivä:**

Lepo

**3. päivä:**

A 3 x 8–10 toistoa  
C 3 x 12–15 toistoa  
F 3 x 10–12 toistoa  
H 3 x 10–12 toistoa  
N 20 kiertoikkettä  
O 20 per puoli

**4. päivä:**

Lepo

**5. päivä:**

A 3 x 8–10 toistoa  
C 3 x 12–15 toistoa  
F 3 x 10–12 toistoa  
H 3 x 10–12 toistoa  
N 20 kiertoikkettä  
O 20 per puoli

**6. päivä:**

Sykeharjoittelu  
30–45 min

**7. päivä:**

Lepo

### KESKITASOISEN OHJELMA 1

**1. päivä:**

A 3 x 8–10 toistoa  
C 3 x 12–15 toistoa  
F 3 x 10–12 toistoa  
H 3 x 10–12 toistoa  
J 3 x 10–12 toistoa  
N 20 kiertoikkettä  
O 20 per puoli  
T 25 toistoa

**2. päivä:**

Sykeharjoittelu  
30–45 min

**3. päivä:**

A 3 x 8–10 toistoa  
C 3 x 12–15 toistoa  
F 3 x 10–12 toistoa  
H 3 x 10–12 toistoa  
J 3 x 10–12 toistoa  
N 20 kiertoikkettä  
O 20 per puoli  
T 25 toistoa

**4. päivä:**

Lepo

**5. päivä:**

A 3 x 8–10 toistoa  
C 3 x 12–15 toistoa  
F 3 x 10–12 toistoa  
H 3 x 10–12 toistoa  
J 3 x 10–12 toistoa  
N 20 kiertoikkettä  
O 20 per puoli  
T 25 toistoa

**6. päivä:**

Sykeharjoittelu  
30–45 min

**7. päivä:**

Lepo

### EDISTYNEEN OHJELMA 1

**1. päivä:**

A 3 x 8–10 toistoa  
C 3 x 12–15 toistoa  
E 3 x 10–12 toistoa  
F 3 x 10–12 toistoa  
H 3 x 10–12 toistoa  
J 3 x 10–12 toistoa  
N 20 kiertoikkettä  
O 20 per puoli  
R 20 per puoli  
T 25 toistoa

**2. päivä:**

Sykeharjoittelu  
30–45 min

**3. päivä:**

A 3 x 8–10 toistoa  
C 3 x 12–15 toistoa  
E 3 x 10–12 toistoa  
F 3 x 10–12 toistoa  
H 3 x 10–12 toistoa  
J 3 x 10–12 toistoa  
N 20 kiertoikkettä  
O 20 per puoli  
R 20 per puoli  
T 25 toistoa

**4. päivä:**

Sykeharjoittelu  
30–45 min

**5. päivä:**

A 3 x 8–10 toistoa  
C 3 x 12–15 toistoa  
E 3 x 10–12 toistoa  
F 3 x 10–12 toistoa  
H 3 x 10–12 toistoa  
J 3 x 10–12 toistoa  
N 20 kiertoikkettä  
O 20 per puoli  
R 20 per puoli  
T 25 toistoa

**6. päivä:**

Sykeharjoittelu  
30–45 min

**7. päivä:**

Lepo

## TREENITASO 2

### ALOITTELIJAN OHJELMA 2

**1. päivä:**

B 3 x 15 toistoa  
D 3 x 10–12 toistoa  
G 3 x 10–12 toistoa  
I 3 x 12–15 toistoa  
K 3 x 25 toistoa  
L 3 x 20 toistoa

**2. päivä:**

Lepo

**3. päivä:**

B 3 x 15 toistoa  
D 3 x 10–12 toistoa  
G 3 x 10–12 toistoa  
I 3 x 12–15 toistoa  
K 3 x 25 toistoa  
L 3 x 20 toistoa

**4. päivä:**

Lepo

**5. päivä:**

B 3 x 15 toistoa  
D 3 x 10–12 toistoa  
G 3 x 10–12 toistoa  
I 3 x 12–15 toistoa  
K 3 x 25 toistoa  
L 3 x 20 toistoa

**6. päivä:**

Sykeharjoittelu  
30–45 min

**7. päivä:**

Lepo

### KESKITASOISEN OHJELMA 2

**1. päivä:**

B 3 x 15 toistoa  
D 3 x 10–12 toistoa  
G 3 x 10–12 toistoa  
I 3 x 12–15 toistoa  
K 3 x 25 toistoa  
L 3 x 20 toistoa  
M 3 x 20 toistoa  
P 3 x 12–15 toistoa

**2. päivä:**

Sykeharjoittelu  
30–45 min

**3. päivä:**

B 3 x 15 toistoa  
D 3 x 10–12 toistoa  
G 3 x 10–12 toistoa  
I 3 x 12–15 toistoa  
K 3 x 25 toistoa  
L 3 x 20 toistoa  
M 3 x 20 toistoa  
P 3 x 12–15 toistoa

**4. päivä:**

Lepo

**5. päivä:**

B 3 x 15 toistoa  
D 3 x 10–12 toistoa  
G 3 x 10–12 toistoa  
I 3 x 12–15 toistoa  
K 3 x 25 toistoa  
L 3 x 20 toistoa  
M 3 x 20 toistoa  
P 3 x 12–15 toistoa

**6. päivä:**

Sykeharjoittelu  
30–45 min

**7. päivä:**

Lepo

### EDISTYNEEN OHJELMA 2

**1. päivä:**

B 3 x 15 toistoa  
D 3 x 10–12 toistoa  
G 3 x 10–12 toistoa  
I 3 x 12–15 toistoa  
K 3 x 25 toistoa  
L 3 x 20 toistoa  
M 3 x 20 toistoa  
P 3 x 12–15 toistoa  
Q 3 x 20 toistoa  
S 3 x 20 toistoa

**2. päivä:**

Sykeharjoittelu  
30–45 min

**3. päivä:**

B 3 x 15 toistoa  
D 3 x 10–12 toistoa  
G 3 x 10–12 toistoa  
I 3 x 12–15 toistoa  
K 3 x 25 toistoa  
L 3 x 20 toistoa  
M 3 x 20 toistoa  
P 3 x 12–15 toistoa  
Q 3 x 20 toistoa  
S 3 x 20 toistoa

**4. päivä:**

Sykeharjoittelu  
30–45 min

**5. päivä:**

B 3 x 15 toistoa  
D 3 x 10–12 toistoa  
G 3 x 10–12 toistoa  
I 3 x 12–15 toistoa  
K 3 x 25 toistoa  
L 3 x 20 toistoa  
M 3 x 20 toistoa  
P 3 x 12–15 toistoa  
Q 3 x 20 toistoa  
S 3 x 20 toistoa

**6. päivä:**

Sykeharjoittelu  
30–45 min


**7. päivä:**

Lepo

BASEBALL - TREENIT

BASEBALL

**A** Pystypunnerrus vinopenkissä käsipainoilla sivu 74



**B** Soutuliike vinopenkissä sivu 50



**C** Uloskierto vastusnauhan kanssa sivu 90



**D** Vipunosto sivulle sivu 82



**E** Vipunosto taakse jumppapallon päällä sivu 90



**F** Ojentajapunnerrus ylätaljassa sivu 106



**G** Renskalainen punnerrus jumppapallolla sivu 106



**H** Kyykky seinää vasten sivu 134



**I** Askelkyykky käsipainoilla sivu 138



**J** Kyykky kahvakuula rinnalla sivu 150



**K** Polvilla rutistus selin maaten sivu 184



**L** Polkupyörärutistus sivu 190



**M** Sivulankku sivu 122



**N** Venäläinen kiertoliike istuen sivu 200



**O** Puunhakkuu kuntopallolla sivu 130



**P** Yhden käden hauiskääntö käsipainolla sivu 102



**Q** Rullaus jumppapallolla sivu 206



**R** Vartalon kallistus polviasennossa sivu 208



**S** Lantion kierto jumppapallolla sivu 210



**T** Kuntopallon paiskaus sivu 214

