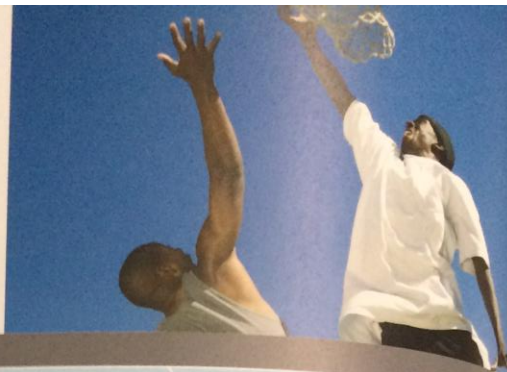


KORIPALLO

Koripalloon kuuluu spurttien ja hyppyjen yhdistelmiä sekä nopeaa ja tarkkaa pallon heittelyä ja syöttelyä. Yli kahden metrin pituudesta on hyötyä, mutta koripallossa pärjääminen perustuu vartalon mitasta riippumatta neljän voimakkaan lihasryhmän työhön: olkavarret, hartia, keskivartalo ja reidet. Tämän treenin avulla saat pomppuusi lisäpönttä.



TREENITASO 1

ALOITTELIJAN OHJELMA 1

1. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 8–10 toistoa
E 3 x 10–12 toistoa
F 3 x 12–15 toistoa
J 3 x 12–15 toistoa
N 15 toistoa

2. päivä:

Lepo

3. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 8–10 toistoa
E 3 x 10–12 toistoa
F 3 x 12–15 toistoa
J 3 x 12–15 toistoa
N 15 toistoa

4. päivä:

Lepo

5. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 8–10 toistoa
E 3 x 10–12 toistoa
F 3 x 12–15 toistoa
J 3 x 12–15 toistoa
N 15 toistoa

6. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

7. päivä:

Lepo

KESKITASOISEN OHJELMA 1

1. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 8–10 toistoa
E 3 x 10–12 toistoa
F 3 x 12–15 toistoa
J 3 x 12–15 toistoa
N 15 toistoa
P 30 per puoli
S 25 toistoa

2. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

3. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 8–10 toistoa
E 3 x 10–12 toistoa
F 3 x 12–15 toistoa
J 3 x 12–15 toistoa
N 15 toistoa
P 30 per puoli
S 25 toistoa

4. päivä:

Lepo

5. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 8–10 toistoa
E 3 x 10–12 toistoa
F 3 x 12–15 toistoa
J 3 x 12–15 toistoa
N 15 toistoa
P 30 per puoli
S 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 8–10 toistoa
E 3 x 10–12 toistoa
F 3 x 12–15 toistoa
J 3 x 12–15 toistoa
K 3 x 10–12 toistoa
N 15 toistoa
P 30 per puoli
R 20 toistoa
S 25 toistoa

2. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

3. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 8–10 toistoa
E 3 x 10–12 toistoa
F 3 x 12–15 toistoa
J 3 x 12–15 toistoa
K 3 x 10–12 toistoa
N 15 toistoa
P 30 per puoli
R 20 toistoa

S 25 toistoa

4. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

5. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 8–10 toistoa
E 3 x 10–12 toistoa
F 3 x 12–15 toistoa
J 3 x 12–15 toistoa
K 3 x 10–12 toistoa
N 15 toistoa
P 30 per puoli
R 20 toistoa
S 25 toistoa

6. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

7. päivä:

Lepo

TREENITASO 2

ALOITTELIJAN OHJELMA 2

1. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa
D 3 x 8–10 toistoa
G 3 x 12–15 toistoa
H 3 x 12–15 toistoa
I 3 x 12–15 toistoa
L 3 x 12–15 toistoa

2. päivä:

Lepo

3. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa
D 3 x 8–10 toistoa
G 3 x 12–15 toistoa
H 3 x 12–15 toistoa
I 3 x 12–15 toistoa
L 3 x 12–15 toistoa

4. päivä:

Lepo

5. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa
D 3 x 8–10 toistoa
G 3 x 12–15 toistoa
H 3 x 12–15 toistoa
I 3 x 12–15 toistoa
L 3 x 12–15 toistoa

6. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

7. päivä:

Lepo

KESKITASOISEN OHJELMA 2

1. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa
D 3 x 8–10 toistoa
G 3 x 12–15 toistoa
H 3 x 12–15 toistoa
I 3 x 12–15 toistoa
L 3 x 12–15 toistoa
M 3 x 20 toistoa
O 3 x 30 s – 2 min

2. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

3. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa
D 3 x 8–10 toistoa
G 3 x 12–15 toistoa
H 3 x 12–15 toistoa
I 3 x 12–15 toistoa
L 3 x 12–15 toistoa
M 3 x 20 toistoa
O 3 x 30 s – 2 min

4. päivä:

Lepo

5. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa
D 3 x 8–10 toistoa
G 3 x 12–15 toistoa
H 3 x 12–15 toistoa
I 3 x 12–15 toistoa
L 3 x 12–15 toistoa
M 3 x 20 toistoa
O 3 x 30 s – 2 min

6. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

7. päivä:

Lepo

EDISTYNEEN OHJELMA 2

1. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa
D 3 x 8–10 toistoa
G 3 x 12–15 toistoa
H 3 x 12–15 toistoa
I 3 x 12–15 toistoa
L 3 x 12–15 toistoa
M 3 x 20 toistoa
O 3 x 30 s – 2 min
Q 3 x 15 toistoa
T 3 x 20 toistoa

2. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

3. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa
D 3 x 8–10 toistoa
G 3 x 12–15 toistoa
H 3 x 12–15 toistoa
I 3 x 12–15 toistoa
L 3 x 12–15 toistoa
M 3 x 20 toistoa
O 3 x 30 s – 2 min
Q 3 x 15 toistoa
T 3 x 20 toistoa

4. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

5. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa
D 3 x 8–10 toistoa
G 3 x 12–15 toistoa
H 3 x 12–15 toistoa
I 3 x 12–15 toistoa
L 3 x 12–15 toistoa
M 3 x 20 toistoa
O 3 x 30 s – 2 min
Q 3 x 15 toistoa
T 3 x 20 toistoa

6. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

7. päivä:

Lepo

