

LENTOPALLO

Lentopallossa käytetään useimpia kehon tärkeimmistä lihasryhmistä. Syöttäminen, torjunta, iskeminen ja passaaminen vaativat ylävartalolta paljon voimaa. Vahva keskivartalo on keskeisen tärkeä lisävoiman ja räjähtävän liikkeen tuottajana. Jaljoja käytetään sijoittumiseen ja hyppäämiseen. Lentopalloilijan on suositeltavaa pitää hyvää aerobista kuntoa yllä ja vahvistaa lihaksia säännöllisesti, jotta ne pysyvät vahvoina ja taipuisina ja vältetään ranteiden nyrjähdysiltä, polvi ongelmilta ja kiertäjäkalvosimen repeämillä.



TREENITASO 1

ALOITTELIJAN OHJELMA 1

- 1. päivä:**
A 3 x 8–10 toistoa
D 3 x 20 toistoa
F 3 x 12–15 toistoa
G 3 x 8–10 toistoa
O 3 x 12–15 toistoa
P 3 x 12–15 toistoa
- 2. päivä:**
Lepo
- 3. päivä:**
A 3 x 8–10 toistoa
D 3 x 20 toistoa
F 3 x 12–15 toistoa
G 3 x 8–10 toistoa
O 3 x 12–15 toistoa
P 3 x 12–15 toistoa
- 4. päivä:**
Lepo
- 5. päivä:**
A 3 x 8–10 toistoa
D 3 x 20 toistoa
F 3 x 12–15 toistoa
G 3 x 8–10 toistoa
O 3 x 12–15 toistoa
P 3 x 12–15 toistoa
- 6. päivä:**
Sykeharjoittelu
30–45 min
- 7. päivä:**
Lepo

KESKITASOISEN OHJELMA 1

- 1. päivä:**
A 3 x 8–10 toistoa
D 3 x 20 toistoa
F 3 x 12–15 toistoa
G 3 x 8–10 toistoa
I 3 x 10–12 toistoa
J 3 x 10–12 toistoa
O 3 x 12–15 toistoa
P 3 x 12–15 toistoa
- 2. päivä:**
Sykeharjoittelu
30–45 min
- 3. päivä:**
A 3 x 8–10 toistoa
D 3 x 20 toistoa
F 3 x 12–15 toistoa
G 3 x 8–10 toistoa
I 3 x 10–12 toistoa
J 3 x 10–12 toistoa
O 3 x 12–15 toistoa
P 3 x 12–15 toistoa
- 4. päivä:**
Lepo
- 5. päivä:**
A 3 x 8–10 toistoa
D 3 x 20 toistoa
F 3 x 12–15 toistoa
G 3 x 8–10 toistoa
I 3 x 10–12 toistoa
J 3 x 10–12 toistoa
O 3 x 12–15 toistoa
P 3 x 12–15 toistoa
- 6. päivä:**
Sykeharjoittelu
30–45 min
- 7. päivä:**
Lepo

EDISTYNEEN OHJELMA 1

- 1. päivä:**
A 3 x 8–10 toistoa
D 3 x 20 toistoa
F 3 x 12–15 toistoa
G 3 x 8–10 toistoa
I 3 x 10–12 toistoa
J 3 x 10–12 toistoa
O 3 x 12–15 toistoa
P 3 x 12–15 toistoa
Q 3 x 15 toistoa
T 3 x 25 toistoa
- 2. päivä:**
Sykeharjoittelu
30–45 min
- 3. päivä:**
A 3 x 8–10 toistoa
D 3 x 20 toistoa
F 3 x 12–15 toistoa
G 3 x 8–10 toistoa
I 3 x 10–12 toistoa
J 3 x 10–12 toistoa
O 3 x 12–15 toistoa
P 3 x 12–15 toistoa
Q 3 x 15 toistoa
T 3 x 25 toistoa
- 4. päivä:**
Sykeharjoittelu
30–45 min
- 5. päivä:**
A 3 x 8–10 toistoa
D 3 x 20 toistoa
F 3 x 12–15 toistoa
G 3 x 8–10 toistoa
I 3 x 10–12 toistoa
J 3 x 10–12 toistoa
O 3 x 12–15 toistoa
P 3 x 12–15 toistoa
Q 3 x 15 toistoa
T 3 x 25 toistoa
- 6. päivä:**
Sykeharjoittelu
30–45 min
- 7. päivä:**
Lepo

TREENITASO 2

ALOITTELIJAN OHJELMA 2

- 1. päivä:**
B 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 12–15 toistoa
E 3 x 8–10 toistoa
H 3 x 10–12 toistoa
K 3 x 12–15 toistoa
L 3 x 10–12 toistoa
- 2. päivä:**
Lepo
- 3. päivä:**
B 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 12–15 toistoa
E 3 x 8–10 toistoa
H 3 x 10–12 toistoa
K 3 x 12–15 toistoa
L 3 x 10–12 toistoa
- 4. päivä:**
Lepo
- 5. päivä:**
B 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 12–15 toistoa
E 3 x 8–10 toistoa
H 3 x 10–12 toistoa
K 3 x 12–15 toistoa
L 3 x 10–12 toistoa
- 6. päivä:**
Sykeharjoittelu
30–45 min
- 7. päivä:**
Lepo

KESKITASOISEN OHJELMA 2

- 1. päivä:**
B 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 12–15 toistoa
E 3 x 8–10 toistoa
H 3 x 10–12 toistoa
K 3 x 12–15 toistoa
L 3 x 10–12 toistoa
M 3 x 12–15 toistoa
N 3 x 12–15 toistoa
- 2. päivä:**
Sykeharjoittelu
30–45 min
- 3. päivä:**
B 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 12–15 toistoa
E 3 x 8–10 toistoa
H 3 x 10–12 toistoa
K 3 x 12–15 toistoa
L 3 x 10–12 toistoa
M 3 x 12–15 toistoa
N 3 x 12–15 toistoa
- 4. päivä:**
Lepo
- 5. päivä:**
B 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 12–15 toistoa
E 3 x 8–10 toistoa
H 3 x 10–12 toistoa
K 3 x 12–15 toistoa
L 3 x 10–12 toistoa
M 3 x 12–15 toistoa
N 3 x 12–15 toistoa
- 6. päivä:**
Sykeharjoittelu
30–45 min
- 7. päivä:**
Lepo

EDISTYNEEN OHJELMA 2

- 1. päivä:**
B 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 12–15 toistoa
E 3 x 8–10 toistoa
H 3 x 10–12 toistoa
K 3 x 12–15 toistoa
L 3 x 10–12 toistoa
M 3 x 12–15 toistoa
N 3 x 12–15 toistoa
R 3 x 20 toistoa
S 3 x 20 toistoa
- 2. päivä:**
Sykeharjoittelu
30–45 min
- 3. päivä:**
B 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 12–15 toistoa
E 3 x 8–10 toistoa
H 3 x 10–12 toistoa
K 3 x 12–15 toistoa
L 3 x 10–12 toistoa
M 3 x 12–15 toistoa
N 3 x 12–15 toistoa
R 3 x 20 toistoa
S 3 x 20 toistoa
- 4. päivä:**
Sykeharjoittelu
30–45 min
- 5. päivä:**
B 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 12–15 toistoa
E 3 x 8–10 toistoa
H 3 x 10–12 toistoa
K 3 x 12–15 toistoa
L 3 x 10–12 toistoa
M 3 x 12–15 toistoa
N 3 x 12–15 toistoa
R 3 x 20 toistoa
S 3 x 20 toistoa
- 6. päivä:**
Sykeharjoittelu
30–45 min
- 7. päivä:**
Lepo

LENTOPALLO - TREENIT

LENTOPALLO

