

RULLALAUTAILU



Tässäkin lajissa tarvitaan vahvaa keskivartaloa pitämään ylävartalo vakavana ja vankkana, kun kehon asentoa muutellaan jatkuvasti tasapainon säilyttämiseksi rullalaudan päällä. Rullalautailussa jalat tekevät enemmän työtä. Siksi jalkalihasten on oltava vahvat ja hyväkuntoiset, etenkin kaksipäisen reisilihaksen ja muiden hamstring-lihasten, jotka vastaavat jalkojen koukistamisesta. Epäkäslihasta käytetään hartoiden liikkuttamiseen kään-
nösliikettä tehtäessä.



TREENITASO 1

ALOITTELIJAN OHJELMA 1

- 1. päivä:**
A 3 x 12–15 toistoa
D 3 x 10–12 toistoa
E 3 x 10–12 toistoa
G 3 x 10–12 toistoa
I 3 x 12–15 toistoa
M 30 s – 2 min
- 2. päivä:**
Lepo
- 3. päivä:**
A 3 x 12–15 toistoa
D 3 x 10–12 toistoa
E 3 x 10–12 toistoa
G 3 x 10–12 toistoa
I 3 x 12–15 toistoa
M 30 s – 2 min
- 4. päivä:**
Lepo
- 5. päivä:**
A 3 x 12–15 toistoa
D 3 x 10–12 toistoa
E 3 x 10–12 toistoa
G 3 x 10–12 toistoa
I 3 x 12–15 toistoa
M 30 s – 2 min
- 6. päivä:**
Sykeharjoittelu
30–45 min
- 7. päivä:**
Lepo

KESKITASOISEN OHJELMA 1

- 1. päivä:**
A 3 x 12–15 toistoa
D 3 x 10–12 toistoa
E 3 x 10–12 toistoa
G 3 x 10–12 toistoa
I 3 x 12–15 toistoa
M 30 s – 2 min
N 30 s – 1 min
O 3 x 3–5 toistoa
per puoli
- 2. päivä:**
Sykeharjoittelu
30–45 min
- 3. päivä:**
A 3 x 12–15 toistoa
D 3 x 10–12 toistoa
E 3 x 10–12 toistoa
G 3 x 10–12 toistoa
I 3 x 12–15 toistoa
M 30 s – 2 min
N 30 s – 1 min
O 3 x 3–5 toistoa
per puoli
- 4. päivä:**
Lepo
- 5. päivä:**
A 3 x 12–15 toistoa
D 3 x 10–12 toistoa
E 3 x 10–12 toistoa
G 3 x 10–12 toistoa
I 3 x 12–15 toistoa
M 30 s – 2 min
N 30 s – 1 min
O 3 x 3–5 toistoa
per puoli
- 6. päivä:**
Sykeharjoittelu
30–45 min
- 7. päivä:**
Lepo

EDISTYNEEN OHJELMA 1

- 1. päivä:**
A 3 x 12–15 toistoa
D 3 x 10–12 toistoa
E 3 x 10–12 toistoa
G 3 x 10–12 toistoa
I 3 x 12–15 toistoa
M 30 s – 1 min
N 30 s – 2 min
O 3 x 3–5 toistoa per puoli
P 3 x 15 toistoa
S 3 x 25 toistoa
- 2. päivä:**
Sykeharjoittelu
30–45 min
- 3. päivä:**
A 3 x 12–15 toistoa
D 3 x 10–12 toistoa
E 3 x 10–12 toistoa
G 3 x 10–12 toistoa
I 3 x 12–15 toistoa
M 30 s – 2 min
N 30 s – 1 min
O 3 x 3–5 toistoa per puoli
- 4. päivä:**
Sykeharjoittelu
30–45 min
- 5. päivä:**
A 3 x 12–15 toistoa
D 3 x 10–12 toistoa
E 3 x 10–12 toistoa
G 3 x 10–12 toistoa
I 3 x 12–15 toistoa
M 30 s – 2 min
N 30 s – 1 min
O 3 x 3–5 toistoa per puoli
P 3 x 15 toistoa
S 3 x 25 toistoa
- 6. päivä:**
Sykeharjoittelu
30–45 min
- 7. päivä:**
Lepo

TREENITASO 2

ALOITTELIJAN OHJELMA 2

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

KESKITASOISEN OHJELMA 2

- 1. päivä:**
B 3 x 12–15 toistoa
C 3 x 8–10 toistoa
F 3 x 10–12 toistoa
H 3 x 12–15 toistoa
J 3 x 15 toistoa
K 3 x 15 toistoa
L 3 x 15 toistoa
Q 3 x 20 toistoa
- 2. päivä:**
Sykeharjoittelu
30–45 min
- 3. päivä:**
B 3 x 12–15 toistoa
C 3 x 8–10 toistoa
F 3 x 10–12 toistoa
H 3 x 12–15 toistoa
J 3 x 15 toistoa
K 3 x 15 toistoa
L 3 x 15 toistoa
Q 3 x 20 toistoa
- 4. päivä:**
Lepo
- 5. päivä:**
B 3 x 12–15 toistoa
C 3 x 8–10 toistoa
F 3 x 10–12 toistoa
H 3 x 12–15 toistoa
J 3 x 15 toistoa
K 3 x 15 toistoa
L 3 x 15 toistoa
Q 3 x 20 toistoa
- 6. päivä:**
Sykeharjoittelu
30–45 min
- 7. päivä:**
Lepo

EDISTYNEEN OHJELMA 2

- 1. päivä:**
B 3 x 12–15 toistoa
C 3 x 8–10 toistoa
F 3 x 10–12 toistoa
H 3 x 12–15 toistoa
J 3 x 15 toistoa
K 3 x 15 toistoa
L 3 x 15 toistoa
Q 3 x 20 toistoa
R 3 x 20 toistoa
T 3 x 20 toistoa
- 2. päivä:**
Sykeharjoittelu
30–45 min
- 3. päivä:**
B 3 x 12–15 toistoa
C 3 x 8–10 toistoa
F 3 x 10–12 toistoa
H 3 x 12–15 toistoa
J 3 x 15 toistoa
K 3 x 15 toistoa
L 3 x 15 toistoa
Q 3 x 20 toistoa
R 3 x 20 toistoa
T 3 x 20 toistoa
- 4. päivä:**
Sykeharjoittelu
30–45 min
- 5. päivä:**
B 3 x 12–15 toistoa
C 3 x 8–10 toistoa
F 3 x 10–12 toistoa
H 3 x 12–15 toistoa
J 3 x 15 toistoa
K 3 x 15 toistoa
L 3 x 15 toistoa
Q 3 x 20 toistoa
R 3 x 20 toistoa
T 3 x 20 toistoa
- 6. päivä:**
Sykeharjoittelu
30–45 min
- 7. päivä:**
Lepo

RULLALAUTAILU - TREENIT

RULLALAUTAILU

