

## TENNIS



Tennis on nopea laji, jossa vaaditaan teräviä reaktioita ja todella hyvää kestävyyttä. Reaktiovoima on peräisin alavartalosta. Pohkeet, etu- ja takareidet ja pakarat siirtävät energiaa keskivartaloon ja siitä ylemmäs selän ja hartioiden kautta. Kämmenlyönneissä käytetään rintalihaksia, hartioita, hauista ja kynnärvartta. Rystylyönneissä taas osallisina ovat olkavarren ojentaja, hartialihaksen etuosa ja leveät selkälihakset. Syöttö on heittoliike, johon tarvitaan vahvoja hartialihaksia.



## TREENITASO 1

## ALOITTELIJAN OHJELMA 1

- 1. päivä:**  
A 3 x 8–10 toistoa  
B 3 x 10–12 toistoa  
D 3 x 15 toistoa  
F 3 x 12–15 toistoa  
I 3 x 12–15 toistoa  
K 3 x 12–15 toistoa
- 2. päivä:**  
Lepo
- 3. päivä:**  
A 3 x 8–10 toistoa  
B 3 x 10–12 toistoa  
D 3 x 15 toistoa  
F 3 x 12–15 toistoa  
I 3 x 12–15 toistoa  
K 3 x 12–15 toistoa
- 4. päivä:**  
Lepo
- 5. päivä:**  
A 3 x 8–10 toistoa  
B 3 x 10–12 toistoa  
D 3 x 15 toistoa  
F 3 x 12–15 toistoa  
I 3 x 12–15 toistoa  
K 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  
B 3 x 10–12 toistoa  
D 3 x 15 toistoa  
F 3 x 12–15 toistoa  
G 3 x 12–15 toistoa  
I 3 x 12–15 toistoa  
J 3 x 12–15 toistoa  
K 3 x 12–15 toistoa
- 2. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 3. päivä:**  
A 3 x 8–10 toistoa  
B 3 x 10–12 toistoa  
D 3 x 15 toistoa  
F 3 x 12–15 toistoa  
G 3 x 12–15 toistoa  
I 3 x 12–15 toistoa  
J 3 x 12–15 toistoa  
K 3 x 12–15 toistoa
- 4. päivä:**  
Lepo
- 5. päivä:**  
A 3 x 8–10 toistoa  
B 3 x 10–12 toistoa  
D 3 x 15 toistoa  
F 3 x 12–15 toistoa  
G 3 x 12–15 toistoa  
I 3 x 12–15 toistoa  
J 3 x 12–15 toistoa  
K 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  
B 3 x 10–12 toistoa  
D 3 x 15 toistoa  
F 3 x 12–15 toistoa  
G 3 x 12–15 toistoa  
I 3 x 12–15 toistoa  
J 3 x 12–15 toistoa  
K 3 x 12–15 toistoa  
Q 20 per puoli  
S 3 x 15 toistoa
- 2. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 3. päivä:**  
A 3 x 8–10 toistoa  
B 3 x 10–12 toistoa  
D 3 x 15 toistoa  
F 3 x 12–15 toistoa  
G 3 x 12–15 toistoa  
I 3 x 12–15 toistoa  
J 3 x 12–15 toistoa  
K 3 x 12–15 toistoa  
Q 20 per puoli  
S 3 x 15 toistoa
- 4. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 5. päivä:**  
A 3 x 8–10 toistoa  
B 3 x 10–12 toistoa  
D 3 x 15 toistoa  
F 3 x 12–15 toistoa  
G 3 x 12–15 toistoa  
I 3 x 12–15 toistoa  
J 3 x 12–15 toistoa  
K 3 x 12–15 toistoa  
Q 20 per puoli  
S 3 x 15 toistoa
- 6. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 7. päivä:**  
Lepo

## TREENITASO 2

## ALOITTELIJAN OHJELMA 2

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

## KESKITASOISEN OHJELMA 2

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

## EDISTYNEEN OHJELMA 2

- 1. päivä:**  
C 3 x 8–10 toistoa  
E 3 x 10–12 toistoa  
H 3 x 12–15 toistoa  
L 3 x 12–15 toistoa  
M 3 x 20 toistoa  
N 3 x 30 toistoa  
O 3 x 15 toistoa  
P 3 x 30 s – 2 min  
R 3 x 8–10 toistoa  
T 3 x 25 toistoa
- 2. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 3. päivä:**  
C 3 x 8–10 toistoa  
E 3 x 10–12 toistoa  
H 3 x 12–15 toistoa  
L 3 x 12–15 toistoa  
M 3 x 20 toistoa  
N 3 x 30 toistoa  
O 3 x 15 toistoa  
P 3 x 30 s – 2 min  
R 3 x 8–10 toistoa  
T 3 x 25 toistoa
- 4. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 5. päivä:**  
C 3 x 8–10 toistoa  
E 3 x 10–12 toistoa  
H 3 x 12–15 toistoa  
L 3 x 12–15 toistoa  
M 3 x 20 toistoa  
N 3 x 30 toistoa  
O 3 x 15 toistoa  
P 3 x 30 s – 2 min  
R 3 x 8–10 toistoa  
T 3 x 25 toistoa
- 6. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 7. päivä:**  
Lepo

TENNIS - TREENIT

TENNIS

