

VOIMISTELU

Voimistelussa käytetään useimpia ihmiskehon suurista lihaksista synergistisesti tehtäessä erilaisilla laitteilla siroja ja monesti näyttäviä liikkeitä, jotka vaativat ketteryyttä, voimaa, tasapainoa, notkeutta ja myös rohkeutta. Lajia varten treenattaessa tavoitteena on saavuttaa poikkeuksellisen hyvä voimataso kuitenkin liikaa lihasmassaa kasvattamatta, jotta oman kehon painon nostaminen käy mahdollisimman mukavasti. Tämä ohjelma koostuu paljolti tällaisista kehonpainoharjoituksista.



TREENITASO 1

ALOITTELIJAN OHJELMA 1

1. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa
E 3 x 8–10 toistoa
G 20 toistoa
K 3 x 10–12 toistoa
Q 15 toistoa
S 30 s – 1 min per puoli

2. päivä:

Lepo

3. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa
E 3 x 8–10 toistoa
G 20 toistoa
K 3 x 10–12 toistoa
Q 15 toistoa
S 30 s – 1 min per puoli

4. päivä:

Lepo

5. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa
E 3 x 8–10 toistoa
G 20 toistoa
K 3 x 10–12 toistoa
Q 15 toistoa
S 30 s – 1 min 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
E 3 x 8–10 toistoa
G 20 toistoa
I 3 x 12–15 toistoa
K 3 x 10–12 toistoa
Q 15 toistoa
S 30 s – 1 min per puoli

2. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

3. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 12–15 toistoa
E 3 x 8–10 toistoa
G 20 toistoa
I 3 x 12–15 toistoa
K 3 x 10–12 toistoa
Q 15 toistoa
S 30 s – 1 min per puoli

4. päivä:

Lepo

5. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 12–15 toistoa
E 3 x 8–10 toistoa
G 20 toistoa
I 3 x 12–15 toistoa
K 3 x 10–12 toistoa
Q 15 toistoa
S 30 s – 1 min per puoli

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 8–10 toistoa
G 20 toistoa
I 3 x 12–15 toistoa
K 3 x 10–12 toistoa
Q 15 toistoa
R 30 s – 2 min
S 30 s – 1 min per puoli
T 20 per puoli

2. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

3. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 12–15 toistoa
E 3 x 8–10 toistoa
G 20 toistoa
I 3 x 12–15 toistoa
K 3 x 10–12 toistoa
Q 15 toistoa
R 30 s – 2 min
S 30 s – 1 min per

puoli

T 20 per puoli

4. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

5. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 12–15 toistoa
E 3 x 8–10 toistoa
G 20 toistoa
I 3 x 12–15 toistoa
K 3 x 10–12 toistoa
Q 15 toistoa
R 30 s – 2 min
S 30 s – 1 min per puoli
T 20 per puoli

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 12–15 toistoa
F 3 x 12–15 toistoa
H 3 x 15 toistoa
J 3 x 12–15 toistoa
L 3 x 15–20 toistoa

2. päivä:

Lepo

3. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa
D 3 x 12–15 toistoa
F 3 x 12–15 toistoa
H 3 x 15 toistoa
J 3 x 12–15 toistoa
L 3 x 15–20 toistoa

4. päivä:

Lepo

5. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa
D 3 x 12–15 toistoa
F 3 x 12–15 toistoa
H 3 x 15 toistoa
J 3 x 12–15 toistoa
L 3 x 15–20 toistoa

6. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

7. päivä:

Lepo

KESKITASOISEN OHJELMA 2

1. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa
D 3 x 12–15 toistoa
F 3 x 12–15 toistoa
H 3 x 15 toistoa
J 3 x 12–15 toistoa
L 3 x 15–20 toistoa
M 3 x 15–20 toistoa
N 3 x 12–15 toistoa

2. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

3. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa
D 3 x 12–15 toistoa
F 3 x 12–15 toistoa
H 3 x 15 toistoa
J 3 x 12–15 toistoa
L 3 x 15–20 toistoa
M 3 x 15–20 toistoa
N 3 x 12–15 toistoa

4. päivä:

Lepo

5. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa
D 3 x 12–15 toistoa
F 3 x 12–15 toistoa
H 3 x 15 toistoa
J 3 x 12–15 toistoa
L 3 x 15–20 toistoa
M 3 x 15–20 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
D 3 x 12–15 toistoa
F 3 x 12–15 toistoa
H 3 x 15 toistoa
J 3 x 12–15 toistoa
L 3 x 15–20 toistoa
M 3 x 15–20 toistoa
N 3 x 12–15 toistoa
O 3 x 12–15 toistoa
P 3 x 20 toistoa

2. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

3. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa
D 3 x 12–15 toistoa
F 3 x 12–15 toistoa
H 3 x 15 toistoa
J 3 x 12–15 toistoa
L 3 x 15–20 toistoa
M 3 x 15–20 toistoa
N 3 x 12–15 toistoa
O 3 x 12–15 toistoa
P 3 x 20 toistoa

4. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

5. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa
D 3 x 12–15 toistoa
F 3 x 12–15 toistoa
H 3 x 15 toistoa
J 3 x 12–15 toistoa
L 3 x 15–20 toistoa
M 3 x 15–20 toistoa
N 3 x 12–15 toistoa
O 3 x 12–15 toistoa
P 3 x 20 toistoa

6. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

7. päivä:

Lepo

VOIMISTELU - TREENIT

VOIMISTELU

