

KUNTOSALIKURSSI 12 VIIKON OHJELMA

Ohessa on treeniohjelmiä keväälle. Ohjelmia on neljä erilaista: **Voimaohjelma koko vartalo (ohjelma 1)**, **voimaohjelma tietty liike/koko vartalo (ohjelma 2)**, **toiminnallinen ohjelma kahvakuulalla (ohjelma 3)** ja **lihastenkasvatus/kehonmuokkausohjelma (ohjelma 4)**. Valitse oheisista ohjelmista yksi, jota teet 12 viikkoa. Tämän jälkeen voit kokeilla jotakin toista ohjelmaa tai halutessasi jatkaa samalla ohjelmalla.

Ohjelma 1 (Starting strength)

Tämä ohjelma on alunperin tarkoitettu aloittelijalle, mutta toimii varmasti hyvin myös pitempään harrastaneella voimatasojen palauttamiseen pitemmän tauon jälkeen. Tämä ohjelma sopii hyvin niin voiman kuin massan keräämiseen, ja sen varsinainen kohderyhmä on "laihat teinipojat".

Alkuperäinen ohjelma kirjasta Starting Strength:

Treeni A

1. Kyykky 3x5
2. Penkkipunnerrus 3x5
3. Maastaveto 3x5

Treeni B

1. Kyykky 3x5
2. Pystypunnerrus 3x5
3. Rinnalleveto 3x5

3x5 toistolla tarkoitetaan tässä, että liikkeessä tehdään kolme viiden toiston työsarjaa, joissa kaikissa käytetään samaa painoa. **Aloita aina tyhjällä tangolla ja lisää painoja vähitellen ennen raskaita sarjoja, esimerkiksi näin jos kyykyssä teet raskaat sarjat sadalla kilolla:**

Kyykky:

5x20, 5x60, 3x80, 3x5x100

Lähestyttäessä käytettävää sarjapainoa voi sarjat jättää lyhyemmäksi ja tehdä vain muutaman toiston painoon totuttelemiseksi. Progressio ohjelmassa toteutetaan siten, että treenaaminen aloitetaan aluksi niin keveillä painoilla, että niillä pystyy tekemään eri liikkeitä varmasti puhtaasti. Joka ikinen kerta salilla käydessä kaikkiin liikkeisiin kuitenkin lisätään hyvin vähän painoa - esimerkiksi kyykyssä kun treenikertoja on kolme viikossa, voi rautaa lisätä vaikka 2,5 kiloa joka kerta. Lisäys on vähäinen alkuun, mutta 7,5 kiloa viikossa kertyy nopeasti niin raskaaksi, että ennemmin tai myöhemmin tuokin lisäys on liikaa.

Kun painot ovat käyneet niin raskaiksi, että parilla peräkkäisellä kerralla et jaksakaan tehdä kaikkia kolmea viiden toiston sarjoja loppuun asti, on aika peruuttaa sarjapainoja pari viikkoa taaksepäin ja lähtä uudestaan lisäämään niitä kerta toisensa jälkeen. Näin alemmaa "vauhtia hakien" saa ennätysensä vielä parannettua pariinkin kertaan ja pidettyä yllä suoraviivaista kehitystä. Vähennä painoa vain siitä liikkeestä kerrallaan joka jämähti, muut voi tehdä kovaa kunnes niissäkin kehitys tyssä.

Molempia versioita käytetään siten, että treenipäiviä on kolme viikossa ja treenien välissä on aina vähintään yksi päivä. Näitä kahta hieman erilaista harjoitusta vuorotellaan jatkuvasti siten, että kun treenipäiviä on viikossa kolme, tehdään näistä aina toinen kaksi kertaa ja toinen yhden kerran viikossa. Parin viikon ohjelma näyttäisi siis tältä:

Viikko 1:

Maanantai - Treeni A

Keskiviikko - Treeni B

Perjantai - Treeni A

Viikko 2:

Maanantai - Treeni B

Keskiviikko - Treeni A

Perjantai - Treeni B

Jos et tee voimaharjoittelua vapaa-aikana eli harjoittelet vain kuntosalikurssikerralla tee oheinen harjoitus:

1. Kyykky 3x5

2. Penkkipunnerrus 3x5

3. Maastaveto 3x5

4. Rinnalleveto/kulmasoutu 3x5

5. Hauiskääntö 2x8-12

6. Ranskalainen punnerrus 2x8-12

7. Vatsalihakset

Ohjelma 2

JIM WENDLERIN 5-3-1 Voimaohjelma (Tee tämä, jos haluat voimaa tietyssä liikkeessä)

Jokaisella pääliikkeellä (pystypunnerrus, mave, penkki ja kyykky) on treenisyklissä seuraavat toistotavoitteet.

- Viikko 1: 3 x 5
- Viikko 2: 3 x 3
- Viikko 3: 3 x 5, 3, 1
- Viikko 4: latautuminen

Aloituspainot pääliikkeille valitaan seuraavasti:

1. Selvitä ko. liikkeen 1 toiston maksimisi.
2. Kerro saamasi tulos 0.9:llä.
3. Käytä saamaasi lukua laskiessasi treenien sarjapainoja.

	Viikko 1	Viikko 2	Viikko 3	Viikko 4
Sarja 1	65% x 5	70% x 3	75% x 5	40% x 5
Sarja 2	75% x 5	80% x 3	85% x 3	50% x 5
Sarja 3	85% x 5+	90% x 3+	95% x 1+	60% x 5

5+, 3+ ja 1+ tarkoittaa sitä, että teet niin monta toistoa kuin mahdollista.

Esimerkiksi jos penkkimaksimisi on 100kg, niin laskelmasi perustuvat 90kg:aan. Ensimmäisen viikon sarja 1 on siis $0.65 \cdot 90\text{kg} \times 5$ jne.

Kun ensimmäinen 4 viikon sykli on ohitse, lisäät 2,5 kg penkki- ja pystypunnerrussarjoihin ja 5kg kyykkyyän ja maastavetoon. Sama juttu toisen 4 viikon syklin jälkeen.

Apusarjat

5/3/1 treeniohjelmassa tarvitaan myös tukevia apusarjoja. Wendler suosittelee apusarjoiksi leuanvetoa, dippejä, askelkyykkyä ja selänojennuksia.

Jim Wendlerin esimerkkiohjelma: *The Triumvirate*

Triumviratessa tehdään joka treenissä 3 eri liikettä, 1 pääliike ja 2 apuliikettä. Ennen treeniä tulee tehdä lämmittelyjä (hyppynaru, kuntopyörä, juoksumatto) ja lyhyitä venytyksiä.

Pääliikkeiden välillä palaudutaan 3-5 minuuttia ja apuliikkeiden välillä 1-2 minuuttia.

Muista, että sarjapainot lasketaan painosta joka on 90% yhden toiston maksimistasi.

Treeni 1

Liikesarja	Sarjat	Toistot	% maksimista
1) Pystypunnerrus	3		
Viikko 1		5	65,75,85
Viikko 2		3	70,80,90
Viikko 3		5/3/1	75,85,95
Viikko 4		5	40,50,60
2) Dippi	5	15	
3) Leuanveto	5	10	

Treeni 2

Liikesarja	Sarjat	Toistot	% maksimista
1) Maastaveto	3		
Viikko 1		5	65,75,85
Viikko 2		3	70,80,90
Viikko 3		5/3/1	75,85,95
Viikko 4		5	40,50,60
2) Hyvää huomenta	5	12	
3) Jalcojen nosto roikkuen	5	15	

Treeni 3

Liikesarja	Sarjat	Toistot	% maksimista
1) Penkkipunnerrus	3		
Viikko 1		5	65,75,85
Viikko 2		3	70,80,90
Viikko 3		5/3/1	75,85,95
Viikko 4		5	40,50,60
2) Penkki käsipainoilla	5	15	
3) Soutu käsipainolla	5	10	

Treeni 4

Liikesarja	Sarjat	Toistot	% maksimista
1) Kyykky	3		
Viikko 1		5	65,75,85
Viikko 2		3	70,80,90
Viikko 3		5/3/1	75,85,95
Viikko 4		5	40,50,60
2) Jalkaprässi	5	15	
3) Reiden koukistukset	5	10	

Muista, apusarjat ovat apusarjoja! Älä tee niitä liian kovilla painoilla.

5/3/1 toimii jos:

- Selvität varmasti 1 toiston maksimisi kuhunkin pääliikkeeseen ja lasket sarjapainot sen mukaan.
 - Teet kunkin treenin viimeisen sarjan viimeiseen toistoon asti. Viimeisellä sarjalla tapahtuu kehitys.
 - Älä treenaa enempää kuin 2 päivää peräkkäin. Treenaa 4 kertaa viikossa.
 - Älä kustomoi! Tee 5/3/1 treeniohjelma siten kuin se on kirjoitettu.
-

Ohjelma 3 (Toiminnallinen kahvakuulatreeni) toiminnallinen ohjelma vaihtuu jakson aikana

Kuulaohjelma (Tee 2-3 kierrosta)

1. Kahdenkäden heiluri - x 20
2. Military press - x10 per käsi
3. Rinnalleveto + työntö (yhdenkäden) - x 10
4. Rinnalleveto - x 10
5. Sidepress - x 5
6. Yhdenkäd. pyst. punn kyykystä - x 10
7. 8. jalkojen välistä - x 20
- 8.. Sumo maastaveto - x 20-50
9. Turkkilainen ylösnousu - x 5 per puoli
10. Istumaannousut - x 30-50
11. Selkäliikkeet - x 30-50

2-3 kierroksen jälkeen:

12. Jos jää aikaa **tabata** box/kyykkyhyppy eli 20 sekuntia box hyppyä/kyykkyhyppyä ja 10 sekuntia taukoa. Tämä toistetaan yhteensä 8 kertaa.

Ideana on että koko ohjelma tehdään läpi yhteen putkeen, ilman taukoja! Tavoite olisi tehdä kierros alle 15 minuuttiin. Lähde liikkeelle kevyellä kuulalla ja mikäli harjoitus tuntui liian kevyeltä, ota painavampi kuula seuraavalla kerralla. **Treenin kokonaiskesto tulisi olla n. 45 minuuttia.**

Ohjelma 4 (Kehonmuokkausohjelma)

4.1. 1-jakoinen ohjelma (Jos käyt 1-2 kertaa viikossa salilla)

Koko kroppa kerralla (Valitse jompikumpi / olevista liikkeistä)

1. Kyykky / Prässi 2 x
2. Jalkojen koukistus / SJMV (Suorin jaloin maastaveto) 2 x
3. Pohkeet istuen / Pohkeet seisten 2 x
4. Kulmasoutu tangolla / Kulmasoutu käsipainolla / Alatalja 2 x
5. Leuanveto / Ylätalja 2 x
6. Vinopenkki / Penkki 2 x
7. Vipunostot sivulle / Pystysoutu 2 x
8. Ranskalainen punnerrus tangolla / Ranskalainen punnerrus käsipainoilla 1-2 x
9. Scott hauiskääntö / Hauiskääntö käsipainoilla 1-2 x
10. Jalkojen nosto / Vatsarutistus 2 x

Ohjelman voi tehdä vaikka ma-ke-pe.

Toistomäärät oheisen taulukon mukaan:

1. kuukausi 12-15 toistoa per sarja
2. kuukausi 8-12 toistoa per sarja
3. kuukausi 6-8 toistoa per sarja

4.2. 2-jakoinen ohjelma (jos käyt 2-4 kertaa viikossa salilla)

Koko kroppa kerralla ohjelma, joka sisältää kaksi erilaista versiota käytettäväksi vuorotellen.

1.treeni

1. kyykky 3x6-12
2. reidenkoukistajat 2-3x10-12
3. pohkeet istuen 3x10-15
4. kulmasoutu tangolla/käsipainoilla 3x8-12
5. pystypunnerrus käsipainoilla 3x6-10
6. kapea penkki 3x6-10

2.treeni

1. suorin jaloin mave 3x8-12
2. jalkaprässi 3x 10-20
3. pohkeet seisten 3x8-12
4. leuat/ylätalja 3x6-12
5. vinopenkki tangolla 3x6-112
6. hauiskääntö tangolla 3x8-12

4.3. 3-jakoinen ohjelma (Jos käyt 3-5 kertaa kuntosalilla)

Tehdään kolme kertaa viikossa. Harjoitusten välissä vähintään yksi lepopäivä. Treenipäivät esimerkiksi ma, ke, pe. Joka neljännen viikon jälkeen kevennetty viikko, jolloin harjoitellaan n. 60% normaaleista sarjapainoista.

Päivä 1	1 Kyykky	5	6-8
Jalat	2 Jalkaprässi	3	8-15
	3 Askelkyykky käsipainot	3	8-12/jalka
	4 Reiden ojennus	3	8-12
	5 Suorin jaloin maastaveto tanko	3	8-12
	6 Reiden koukistus	3	8-12
	7 Pohkeet seisten	4	12-15
	8 Vatsarutistus	3	15-30
Päivä 2			
Rinta	1 Vinopenkki	5	6-8
Olkapäät	2 Vipunostot maaten/peck deck	3	10-12
Ojentajat	3 Pystypunnerrus käsipainot	3	8-12
	4 Dippipunnerrus / kapea penkki	3	8-12
	5 Ojentajat taljassa	3	8-12
	6 Vipunostot sivulle	3	8-12
Päivä 3			
Selkä	1 Kulmasoutu	5	6-10
Takaolkapäät	2 Leuanveto/ylätalja	3	8-12
Hauis	3 Alatalja	3	8-12
	4 Hauiskääntö tangolla	3	8-12
	5 Scott hauis	3	8-12
	6 Vipunostot kulmassa	3	8-12