

# TREENIOHJELMA HAKIJOILLE

3 punttia (Rinnalleveto/jalat, maastaveto/selkä, rinta/räjähtävyys)

2 juoksua (Aerobinen lenkki 4min töitä, 3min palautumista, peruskuntolenkki)

1 Huolto/Lisäjuoksu

Viikkorytmitys: Kova, Keskikova; Kevyt, Kova.

Kovilla viikoilla tehdään täysillä ja käsketyillä tehoilla. Keskikovilla vähennetään joka treenistä 10–15% pois ja kevyillä 20–30% pois.

Treenien sisällä voi soveltaa erilaisia tukevia liikkeitä kunhan runkoliikkeet (Rive, Mave, Kyykky, Penkki) suoritetaan.

## TREENI 1: Rive jalat

Lämmittely: 10–15 min juoksu nopeutta nostaen joka 5min jälkeen.

Liikkuvuus: Keppijumppa (pyörittelyt, kyykyt pumpaavat venyttelyt)

Rive:

- 4x4 2x2 painoa nostaen 5-15% per sarja suhteutettuna maksimiin.
- 10min sarja, jossa joka alkavalla minuutilla tehdään 6 toistoa 50–60% teholla.

Kyykky:

- 4x8 alkaen 60% ja painoa nostaen.
- Sarjojen välissä 8 kyykkyhyppyä.

Keskikroppa: 1min lankku, 1min jalkojen nosto x 3

Loppuun 10min pyöräily/Juoksu/soutu.

## TREENI 2: Mave/selkä

Lämmittely 10-15min juoksu vauhtia kasvattaen viiden min. välein.

- Liikkuvuusharjoitteet kepillä, askelkyykyt 8 per jalka, hyvää huomenta venytys, kyykyt x8

Mave:

- 12x50 %
- 10x60 %
- 8x70 %
- 6x80 %
- 4x90 %
- 2x100 %

Joka sarjan jälkeen 10 burpee hyppyä. Max 4min palautus sarjojen välissä.

Kulmasoutu 4x10 haastavalla painolla. Joka sarjan jälkeen 25 kahvakuula etuheilautusta haastavalla kuulalla.

Keskikroppa 1min selänojennus, 1 min kylkien nosto x3

10min töitä:

- joka toisella minuutilla 50 hyppynaruhyppyä
- ja toisella 10 leukaa/max leuat, jos maksimi on alle 10

Loppuun 10-15min juoksu/soutu/pyöräily tms.

### **TREENI 3: Rinta/jalkojen hyppyvoima**

Sama lämmittely

Askelkyykyt kahvakuulat kädessä 8per puoli ja heti putkeen 8 boksihyppyä.

5x25 kyykkyä kahvakuula rinnan tasolla + 3x10 tasahyppyä eteenpäin.

Penkkipunnerrus:

- 5x8 alkaen 60 % nostaen 5 % per sarja.
- Perään 10–15 punnerrusta joka sarjan väliin

Loppuun 10–15min aerobista ja ravistelut ja huolto.

### **TREENI 4: Juoksu intervalli**

40min-1h juoksua, jossa 4min kovempaa ja 3min kevyemmin. Syke kovaa juostessa vauhtikestävyys alueella 160+ tai hengästyen, jos ei omista sykemittaria.

Kevyemmässä vauhdissa peruskestävyys alueella n. 140 tai pitää pystyä puhumaan puuskuttamatta -tahtia.

### **TREENI 5: Peruskestävyyslenkki**

Vähintään 1h juoksua peruskestävyys sykealueella n. 140bpm. Tai pitää pystyä puhumaan -tahtia.

### **TREENI 6: Huolto**

Lämmittely

Vähintään 25min venyttelyjä koko kropalle.

Rullailua esim. foam rollerilla.

Treenipäiväkirjan päivittely/ruokavalion pohdinta.