

KOTITREENIX

Kotitreenin yksösopas

4 viikon kotitreeniohjelma aloittelijalle

Selkeä ja turvallinen aloitus kotona – ilman välineitä

Tämä 4 viikon kotitreeniohjelma on suunniteltu aloittelijalle tai pitkän tauon jälkeen liikunnan pariin palaavalle. Treenaa kolme kertaa viikossa ja etene rauhallisesti.

Lämmittely ennen treeniä (3–5 min)

Rauhallinen marssi tai kävely paikallaan, hartioiden ja käsien pyörytykset, lonkkien ja nilkkojen avaavat liikkeet sekä muutama kevyt kyykky.

Viikko 1 – Totutellaan liikkeeseen

Liike	Sarjat	Toistot / aika
Kehonpainokyykky	2	10–12
Punnerrus seinää vasten	2	8–10
Pakarasilta	2	10–12
Lankku (polvet maassa)	2	15–20 s
Marssi paikallaan	-	1–2 min

Viikko 2 – Lisää varmuutta

Liike	Sarjat	Toistot / aika
Kehonpainokyky	2	12–15
Punnerrus (seinää tai pöytää vasten)	2	10–12
Pakarasilta	2	12–15
Lankku (polvet maassa)	2	20–30 s
Marssi paikallaan	-	2 min

Viikko 3 – Hallittua kuormitusta

Liike	Sarjat	Toistot / aika
Kyykky pysäytyksellä	3	10–12
Punnerrus lattialla (polvet maassa)	3	8–10
Pakarasilta (1 jalka)	3	10 / jalka
Lankku	3	30–40 s
Kevyt kävely paikallaan	-	2 min

Viikko 4 – Rutiini ja itseluottamus

Liike	Sarjat	Toistot / aika
Kehonpainokyky	3	12–15
Punnerrus (polvet maassa)	3	10–12
Pakarasilta	3	15
Lankku	3	40–60 s
Rauhallinen loppuliike	-	2–3 min

Loppuverryttely treenin jälkeen (2–5 min)

Rauhallinen kävely tai paikallaan liike, kevyt venyttely reisille, pakaroille ja selälle sekä hengityksen tasaaminen.