

Viikot 5–8 – Kehonpainotreeni kotona

Jatko-ohjelma perusliikkeet hallitsevalle

Tämä 4 viikon jatko-ohjelma on tarkoitettu sinulle, joka olet tehnyt aloittelijan ohjelman ja haluat jatkaa kehonpainotreeniä kotona maltillisesti mutta kehittävästi.

Viikko 5

Liike	Sarjat	Toistot / aika
Kehonpainokyykky	2–3	12–15
Punnerrus pöytää vasten	2–3	10–12
Pakarasilta	2–3	15
Lankku	2–3	30–40 s
Askelkyykky paikallaan	2–3	8–10 / jalka

Viikko 6

Liike	Sarjat	Toistot / aika
Kyykky pysäytyksellä	3	10–12
Punnerrus polvet maassa	3	8–10
Pakarasilta (1 jalka)	3	10 / jalka
Lankku (käsiä nostaen)	3	30–40 s
Askelkyykky taakse	3	10 / jalka

Viikko 7

Liike	Sarjat	Toistot / aika
Hidas kyykky	3	10–12
Punnerrus	3	10–12
Askelkyykky eteen	3	10 / jalka
Sivulankku	3	20–30 s / puoli
Pakarasilta pysäytyksellä	3	12–15

Viikko 8

Liike	Sarjat	Toistot / aika
Kehonpainokyykky	3	15
Punnerrus valitsemaasi versiolla	3	10–12
Askelkyykky tai bulgarialainen	3	8–10 / jalka
Lankku	3	40–60 s
Vapaa liike	3	12–15

Lämmittely ennen treeniä (3–5 min)

Kevyt kävely tai marssi paikallaan, hartioiden pyörytykset, lonkkien ja nilkkojen avaavat liikkeet.

Loppuverryttely treenin jälkeen (2–5 min)

Kevyt liike ja rauhallinen venyttely reisille, pakaroille ja selälle.