

Viikot 9–12 – Edistynyt kehonpainotreeni

Tehoa ja hallintaa kotona ilman kuntosalia

Tämä 4 viikon ohjelma on tarkoitettu sinulle, joka olet käynyt läpi aiemmat tasot ja haluat viedä kehonpainotreenin seuraavalle tasolle kotona. Treeni on vaativampaa, mutta edelleen hallittua ja turvallista.

Viikko 9

Liike	Sarjat	Toistot / aika
Hidas kyykky	3–4	10–12
Punnerrus lattialla	3–4	10–12
Askelkyykky eteen	3–4	10 / jalka
Lankku käsien nostoilla	3–4	30–45 s
Pakarasilta pysäytyksellä	3–4	12–15

Viikko 10

Liike	Sarjat	Toistot / aika
Bulgarialainen askelkyykky	3–4	8–10 / jalka
Punnerrus jalat korokkeella	3–4	8–10
Yhden jalan pakarasilta	3–4	10–12 / jalka
Sivulankku	3–4	25–40 s / puoli
Kyykyn pito ala-asennossa	3–4	20–30 s

Viikko 11

Liike	Sarjat	Toistot / aika
Kehonpainokyykky	-	15
Punnerrus	-	12
Askelkyykky taakse	-	10 / jalka
Lankku	-	45–60 s

Tee liikkeet kierroksena 3–4 kertaa. Lepää kierrosten välissä 60–90 sekuntia.

Viikko 12

Liike	Sarjat	Toistot / aika
Kyykky (oma valinta)	3–4	15
Punnerrus (oma valinta)	3–4	10–15
Askelkyykky (oma valinta)	3–4	10 / jalka
Lankku	3–4	60 s
Vapaa lisäliike	3–4	12–15

Lämmittely ennen treeniä (5 min)

Kevyt liike, lonkkien ja hartioiden avaukset sekä muutama kevyt kyykky ja punnerrus.

Loppuverryttely treenin jälkeen (3–5 min)

Kevyt liike, rauhallinen venyttely reisille, pakaraille ja selälle sekä hengityksen tasaaminen.