

Soojenduseks 10 minutit rahulikus tempos mõnel kardiomasinal või kiirkõndi.



1.päev

Jalg, kõht

Harjutus	Seeriad	Kordused
1. Kük kang turjal	5	6-10
2. Jalapress treažööril ühe jalaga	3	10-12
3. Jalgade ette sirutamine treažööril	3	10-12
4. Jalgade kõverdamine treažööril kõhuli	3	10-12
5. Pöiasirutus kang turjal	3	12-15
6. Jalgade lahku viimine treažööril	3	10-12
7. Pöiasirutus jalapressi treažööril	3	12-15
8. Jalgade kokku viimine treažööril	3	12-15
9. Küljele kallutused hantliga	3	15
10. Jalgade tõsted rippudes	3	nii palju kui jaksad

2.päev

Rind, trititseps, biitseps

Harjutus	Seeriad	Kordused
1. Lamades surumine kangiga	5	6-10
2. Hantlitega surumine kaldpingil	3	10-12
3. Hantlitega lendamine selili pingil	3	10-12
4. Prantsuse surumine kangiga	3	8-10
5. Kõõnarvarte sirutamine plokküsteemil kõiega	3	10-12
6. Kukla tagant hantliga kõõnarvarre sirutamine	3	10-12
7. Kõõnarvarte kõverdamine kangiga seistes	3	10-12
8. Kõõnarvarte kõverdamine hantliga scotti pingil	3	10-12

3.päev

Õlg, selg, alaselg

Harjutus	Seeriad	Kordused
1. Istudes hantlitega ülesse surumine	4	8-10
2. Hantlite tõsted kõrvale kõhuli pingil	3	10-12
3. Ette tõsted hantlitega kordamööda	3	10-12
4. Rippes kätekõverdused (lõuatõmme)	4	6-10
5. Tõmme vastu kõhtu kangiga kummargil	3	10-12
6. Tõmme plokil ülalt kitsa haardega	3	10-12
7. Õlakehitused kangiga	3	12-15
8. Jõutõmme	4	8-10
9. Ülakeha tõsted kõhupingil	3	nii palju kui jaksad

Intervalltreening kahel korral nädalas (kas pärast jõutreeningut või eraldi päeval). Soojendus 5 minutit rahuliku tempoga. Seejärel 20 sekundit maksimaalse tempoga ja 30 sekundit rahulikult. Korrata maksimaalse tempo ja rahuliku tempo tsüklit 6-8 korda. Lõppu lõdvestus 5 minutit rahuliku tempoga.

* püüa hoida puhkepausid seeriade vahel lühemad, erinevate harjutuste vahel natuke pikemad

*** pööra rõhku harjutuste korrektsele sooritamisele

**** võta treeningule alati kaasa pudel vett, mida väikeste lonksude kaupa tarbida iga 5-10 min.

tagant

Head liigutamist ja edu eesmärkide saavutamisel!