

FITtastic

Treeniohjelmat / tulokortti

Ajanjakso
loka-joulukuu 2019

Asiakkaan nimi

Tavoite: keskivartalo kuosiin, selkä vahvemmaksi

Toiminnallinen I: dynaaminen alkulämmittely

Liike I
SUMO maastaveto
4 x 12-15

Liikepari I
PURmotion kierto + tuulimylly
4 x (10 + 10 + 10)

Liikepari II
Superman+istumaann. & pystyp.
(molemmissa vastap.) 4 x 12-15

Kiertoharjoittelu; kaksi kierrosta – tehojakson pituus 30 s. palautus 30 s. 1) Polvi kainaloon lankussa 2) Askelkyykkäkävely lisäpainolla ja kiertäen 3) pallon heitto seinään 4) Butterfly

Toiminnallinen II: dynaaminen alkulämmittely

Liike I
SUMO maastaveto
3 x 8-12

Liikepari I
PURmotion kierto + tuulimylly
3 x (8 + 8 + 8)

Liikepari II
Superman+istumaann. & pystyp.
(molemmissa vastap.) 3 x 8-10

Kiertoharjoittelu; kaksi kierrosta – tehojakson pituus 45 s. palautus 15 s. 1) Polvi kainaloon lankussa 2) Askelkyykkäkävely lisäpainolla ja kiertäen 3) pallon heitto seinään 4) Butterfly

Kuntosali: alkulämmittely juoksumatolla, kuntopyörällä, crosstrainerilla tai porraslaitteella

Liike I
Alatalja
3 x 8-12

Liike II
Hoist selkälaitte (yksi käsi
kerrallaan) 3 x 8-12

Liike III
Vipunosto seisten laitteessa
3 x 8-12

Liike IV
Facepull
3 x 8-12

Liike V
Hauiskääntö Hoist laitteessa
3 x 8-12

Liike VI
Hauiskääntö käsipainoilla
3 x 8-12

Muista:

Viimeistele hyvä treeni venyttelyllä.

Omia huomioita: