

FITtastic

Treeniohjelmat / tuloskortti

Ajanjakso
tammi-maaliskuu 2020

Asiakkaan nimi

Tavoite: kauniit jalat, voimakkaat pakarot. Ensisijaisesti treenataan lihasta, ei liikettä (RESULTA personal training)

Toiminnallinen I: dynaaminen alkulämmittely + gluteus maksimus aktivointi

Liike I: Takakyökky 4 x 12-15				
Liikepari I: Etukyökky vastuspainolla + avustettu pistoolikyökky 3 x (12 + 12 + 12)				
Liikepari II: Leuanveto vaakatasossa + vipunosto käsipainoilla 3 x 10-12				

HIIT: kaksi kierrosta – tehojakson pituus 45 s. palautus 60 s. 1) Punnerrus vaakatasossa 2) Hyppyaskellus 3) Vatsarutistus 4) Alasveto taljassa

Toiminnallinen II: dynaaminen alkulämmittely + gluteus maksimus aktivointi

Liike I: Etukyökky 3 x 6-10				
Liikepari I: Lantion nosto yhdellä jalalla + pistoolikyökky 3 x (10 + 10 + 10)				
Liikepari II: Kulmasoutu tangolla + vipunosto renkailla 3 x (10 + 10)				

HIIT: kaksi kierrosta – tehojakson pituus 60 s. palautus 60 s. 1) Pohjeliike istuen seinää vasten 2) Kapea punnerrus tankoa vasten vaakasuunnassa 3) Vatsarutistus käsipainolla 4) Valakyökky tangolla (nopeasti, mutta hallitusti) 5) Etuheilautus kahvakuulalla

Kuntosali: alkulämmittely juoksumatolla, kuntopyörällä, crosstrainerilla tai porraslaitteella				
Liike I: Smith kyykky 3 x 10-12				
Liike II: Reiden ojennus 3 x 10-12				
Liike III: Reiden koukistus 3 x 10-12				
Liike IV: Pohjenousu 3 x 10-12				
Liikepatteri I: Vatsarutistus laitteessa + sumo maastaveto kk. + jalkojen nosto + kulmasoutu (15 + 15 + 15 + 15)				
Muista: Viimeistele hyvä treeni venyttelyllä, mieluiten treeniä seuraavana päivänä. Testit: 1) 60 s. kyykkytesti (alussa) 2) 60 s. kyykkytesti (lopussa) 3) Takakyykky 1 RM 4) Takakyykky kestovoima alussa (70% 1RM) 5) Takakyykky kestovoima lopussa (70% 1RM)			Omat tulokset:	