

HIFK A-jun.

Voimaharjoittelu Heinäkuu 2016

Voiman osa-alue

Merkitys

Maksimivoima

Rakentava

Lämmittely: 5'-15', hiki

Venyttely

Palautusjuoma (heraproteiini) heti treenin jälkeen

Palautukset:

Perusvoima 1'-3'

(Maksimivoima täydellinen)

Lisäpainot:

Perusvoima 60-85%

(Maksimivoima 90-100%)

Suoritustempo:

Perusvoima nopea/tekninen

(Maksimivoima mahdollisimman nopea)



KESÄTREENIT viikko ohjelma

MA	lenkki 50' rauhallinen hk.	
TI	voima hk.	1
KE	17:00 Oulunkylän kenttä	
TO	lenkki 40' kova hk.	
PE	voima hk.	2
LA		
SU		

Päivä I

Liike	Sarjat	Toistot	Lisäpaino %	Tempo	Huom!		
Takakyykky	3	n.8	60-85	Nopea/tekninen			
Pull down	3	n.8	60-85	Nopea/tekninen			
Penkkipunnerrus	3	n.8	60-85	Nopea/tekninen			
Askelkyykky (smith)	3+3	8+8	60-85	Nopea/tekninen	keskittyminen!		
Pystypunnerrus käsipainoilla	3	n.8	60-85	Nopea/tekninen			
Kulmasoutu	3	n.8	60-85	Nopea/tekninen			
Ojentajapunnerrus ylätaljassa	3	n.8	60-85	Nopea/tekninen			
Hauiskääntö alataljassa	3	n.8	60-85	Nopea/tekninen			
Suorat vatsat laudalla (loiva kulma)	3	10	5-15kg	Nopea/tekninen			
Vinot vatsat laudalla (loiva kulma)	3	10+10	-	Nopea/tekninen			
Maastaveto suurin jaloin	3	10	50	Nopea/tekninen	selkä suorana!		

Päivä II

Liike	Sarjat	Toistot	Vastus	Tempo	Huom!		
Jalkaprässi	3	n.8	60-85	Nopea/tekninen			
Ylätaljaveto niskan taakse	3	n.8	60-85	Nopea/tekninen			
Penkkipunnerrus käsipainoilla	3	n.8	60-85	Nopea/tekninen			
Askelkyykky (smith)	3+3	8+8	60-85	Nopea/tekninen	keskittyminen!		
Pystypunnerruslaite (tai käsipainoilla)	3	n.8	60-85	Nopea/tekninen			
Alataljasoutu	3	n.8	60-85	Nopea/tekninen			
Ranskalainen punnerrus maaten tangolla	3	n.8	60-85	Nopea/tekninen	sopiva vastus!		
Hauiskääntö (istuen käsipainoilla)	3	n.8	60-85	Nopea/tekninen			
Suorat vatsat laudalla (loiva kulma)	3	10	5-15kg	Nopea/tekninen			
Vinot vatsat laudalla (loiva kulma)	3	10+10	-	Nopea/tekninen			
Maastaveto suurin jaloin	3	10	50	Nopea/tekninen	selkä suorana!		