

MOI !

Seuraavassa pientä esimakua tulevista vaativista, sekä helpoista ja keskitason tunteista. Tuloksia ja nousujohteista treeniä jokaiselle.

Ensi viikolla siis alkaa pyörimään **vaativat tunnit** maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin. (**a`la Katja ja Jaana**) Wodeilla aloitetaan tekemään progressiivista **voimaohjelmaa**. Liikkeet ovat maastaveto, takakyykky ja pystypunnerrus. Ensi viikolla on tarkoitus tehdä testit kyseisistä liikkeistä. Testien jälkeen aloitetaan treenit 3 normiviikkoa + 1 viikko deload eli kevyt jaksotuksella. Deload viikolla treenataan, mutta selkeästi alhaisemalla intensiteetillä ja voluumilla. Treeneissä siis seuraavat 15 viikkoa pyörivät näiden voimaproge liikkeiden ympärillä. Lisäksi tunteilla aina metcon-treeni, jolla saadaan hikeä pintaan!

1-4 viikot: 5x8
5-8 viikot: 5x5
9-12 viikot: 5x3
vko 13: 5x5
vko 14: 5x3
vk 15: testit!

Viikkojen aikana kuormaa nostetaan 2,5 kg – 5 kg joka viikko.

Mitä jos en pääse jokaiseen treeniin?

Ei hätää! Liikkeet pyörivät ympyrää ma, ke ja pe, jotta saat monipuolisesti harjoiteltua, vaikka et pääsisi jokaiseen treeniin viikolla tai progen aikana. Lisäksi halutessasi voit pyytää tekemättä jääneen treenin itsellesi ja käydä tämän tekemässä omalla ajalla itsenäisesti. Voit hypätä progressiosta huolimatta syksyn aikana tunteille mukaan milloin tahansa. Yhdessä koutsien kanssa pohditaan juuri sinulle hyvät painot aloittaa ja katsotaan tekniikka kuntoon!

Progressio loppuu 19.11. ja viimeisellä viikolla päästään testaamaan millaista kehitystä ollaan saatu aikaiseksi syksyn voimaprogression avulla! Varmasti saadaan huikeita tuloksia!!

Vaativien tuntien viikko-ohjelma:

MA – dl	KE – sp	PE – bs
MA – sp	KE – bs	PE – dl
MA – bs	KE – dl	PE – sp
MA – dl	KE – sp	PE – bs

dl = Deadlift – Maastaveto

bs = Back Squat – Takakyykky

sp = Shoulder Press – Pystypunnerrus

Helpoilla ja keskitason tunteilla Niklaksen kanssa tehdään monipuolisesti ja vaihtelevasti kehonpainotreenejä sekä voimaliikkeitä levytangolla ja kahvakuulilla.

Viikkosyklin keskiraskas x 2, raskas + kevyt. Omalla tekemisellä ja painoja valitsemalla pystyy raskaallakin viikolla tekemään kevyemmän treenin halun ja tarpeen mukaan. Tärkeää on kuunnella omaa kehoa ja treenata sen mukaan, jotta kaikista treeneistä saa senhetkisen parhaan tehon ja hyödyn.

Lämpimästi tervetuloa tunteille ja voimaa syksyyn! ☺

TNSportin Koutsit!

Katja, Jaana ja Niklas