

VOIMATREENI

ILMAINEN HARJOITUSOHJELMA



HELPPO NOPEA TEHOKAS

5 PERUSLIIKETTÄ

- Eritasoisille
- 8-10 vkoa
- Suoritusohjeet
- Liikevideot

Harjoittelupaikkaa vailla? Liity jäseneksi
www.r5.fi.

Lisätiedot info@r5.fi



Ohjelma tarjoaa sinulle mahdollisuuden harjoittaa kokonaisvaltaisesti kehon voimaa ja lisätä suorituskyykyäsi yksinkertaisella, mutta monipuolisella harjoitusohjelmalla. Löydät jokaisesta liikkeestä ohjevideot, joiden avulla pystyt opettelemaan liikkeiden suoritustekniikat. Kehittävässä voimaharjoittelussa on tärkeää muistaa myös lepopäivien merkitys, alta löydät esimerkin harjoittelun jaksottamisesta sekä mahdollisen muun liikunnan (kestävyysurheilu) yhdistämisestä osaksi ohjelmaa.

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
Treeni 1	Lepo	Treeni 2	Kevyt kestävyys harjoitus	Lepo	Treeni 1	Kestävyys harjoitus

Miksi juuri levytankoharjoittelu?

- Yksi väline, useita eri harjoitteita
- Koko kehon harjoittaminen isoja lihasryhmiä harjoittaen
- Helpot vinkit aloittamiseen
- Terveyttä ja toimintakykyä tukemaan!

Harjoittelupaikkaa vailla? Liity jäseneksi www.r5.fi.

Lisätiedot info@r5.fi



Voimaharjoittelun perusteet

Mahdollista jatkuvuus

Yksi laadukas harjoitus kerran viikossa on parempi koko vuoden ympäri, kuin 4 kertaa viikossa kahden kuukauden ajan. Jatkuvuuden peruspilareina voidaan pitää harjoittelun mielekkyyttä ja turvallisuutta. Ohjelmoinnissa usein tasapainoillaankin juuri näiden kahden osion välillä. Harjoitukset jotka ovat mielekkäitä eivät välttämättä ole niitä turvallisempia tai tehokkaimpia, tai jos tehdään vaan mielekläitä treenejä voi se olla liian yksipuolista.

RPE ja RIR - Mikä on riittävän raskasta?

Aikaisemmin on voimaharjoittelussa on ajatteltu että vain täydelliseen uupumukseen asti harjoittelu tuo tuloksia. Se onkin ehkä mittarina simppele, sillä kun ei enää jaksa, niin sarja loppuu. Nykyään kuitenkin rasittavuuden arviointiin voidaan käyttää subjektiivista mitta-asteikkoa:

RPE (Rate of Perceived Exortion) ns koettu kuormittavuus, mikä antaa numeraalisen arvon sarjan haastavuudesta. Kouluarvosanoin 4 on hyvin kevyt kuormitus ja 10 vastaa maksimaalista suoritusta. Voimaharjoittelussa olisi tavoitteellista pyrkiä suorittamaan työsarjat 7-8,5 rpe intesiteetillä. Tietyissä tilanteissa myös raskaammin, mutta alle 7rpe:n sarjoja ei laskettaisi työsarjaksi, vaan lämmittelyksi.

RIR (Reps In Reserve) ns toistoja tankissa/pankissa tai toistoreservi. Sarjan suorittamisen jälkeen voidaan kuormittavuutta arvioida tunteella, kuinka monta laadukasta toistoa olisi voitu vielä suorittaa. Tässä tapauksessa arvot toimivat käänteisesti verrattuna RPE:hen jolloin 0 on maksimaalinen suoritus, eikä sarjaan olisi voitu lisätä yhtään toistoa. Työsarjoissa voidaan jättää 2-3 toistoa reserviin per sarja, muttei enempää.

Harjoittelupaikkaa vailla? Liity jäseneksi www.r5.fi.

Lisätiedot info@r5.fi



Voimaharjoittelun perusteet

Progressiivinen ylikuormitus ja priorisointi

Riittävä intesiteetti mahdollistaa harjoittelun useammin, jolloin kehittyminen on nopeampaa. Tähdätään siihen mikä riittää kehittyäkseen ja mistä voidaan palautua. Kun jatkuvuus ja riittävä kuormitus on varmistettu, on kroppaa ylikuormitettava progressiivisesti kehityksen ylläpitämiseksi. Ajatus koko ajan lisääntyvästä kuormasta voi kuulostaa mahdottomalta jos mietitään pelkästään kilomääriä, mutta onneksi tapoja on monia (tarkemmin alhaalla). Yleensä kehittyminen vaatii mekaanisen kuormituksen lisäämistä jossain määrin, ja kilomäärän nostaminen tulisikin olla ensimmäinen tavoite, erityisesti jos on minkälaisia voimatavoitteita. Priorisointi on periaatteessa suhteellisen yksinkertainen asia. Jos haluaa kehittää penkkitulosta, paras tapa on penkata ja jos haluaa isot pakarat, pitää niitä myös treenata paljon.

Seuraavia asioita muuttamalla saat aikaan ylikuormituksen:

Kuorma

Nostetaan kuormaa, eli enemmän kiloja /harjoituskerta tai -viikko.

Volyymi

Nostetaan harjoittelun kokonaisvolyymia eli toistojen ja/tai sarjojen määrää viikkotasolla.

Intesiteetti

Nostetaan sarjojen kuormittavuutta (RPE/RIR).

Harjoittelutiheys

Treenaa useampana päivänä viikossa kuin aikaisemmin.

Lepo/tauko

Sarjojen välissä pidetään pienempi palautumisaika.

Tempo

Liike pyritään toteuttamaan hitaammin (jossain tapauksissa myös nopeammin)

Harjoittelupaikkaa vailla? Liity jäseneksi www.r5.fi.

Lisätiedot info@r5.fi



Alkulämmittely

Lämmittelyn ideana on valmistaa harjoitteluun niin henkisesti kuin fyysisesti. Näin ennaltaehkäistään loukkaantumisia sekä lisätään suorituskykyä.

Muistisääntö R.A.M.P.

- Raise
- Activate and mobilise
- Potentiate

Toimii hyvin kokonaisvaltaiseen lämmittelyyn. Esimerkiksi

1. Kehonlämpötilannosto vapaavalintaisella cardiolaitteella, kuten pyörä, soutulaite tai juoksumatto **5min.**
2. Rintarangan avaus korkeasta polviasennosta, Askelkyykky ja kurotukset, Hyvää huomenta **1-3x 6-8 toistoa.**

- <https://www.youtube.com/watch?v=-EhP5QRjZyY>
- <https://www.youtube.com/watch?v=tTaofjV2tIs>
- <https://www.youtube.com/watch?v=nAgHdxYCcwU>

3. Kahvakuulaheilautus **1-2x 6-8 toistoa.**

- <https://www.youtube.com/watch?v=fscfpjHrGVY&list=PLontrV1tfg92Bml-gvAxzRQGu5z8ssDTt>

Harjoittelupaikkaa vailla? Liity jäseneksi www.r5.fi.

Lisätiedot info@r5.fi



Treeni 1

Penkkipunnerrus <https://www.youtube.com/watch?v=LVITu8AfSHE>

Kulmasoutu <https://www.youtube.com/watch?v=a5NVC617LCI>

Hip Thrust <https://www.youtube.com/watch?v=qIEInnCBNv8>

Landmine press <https://www.youtube.com/watch?v=guYjHwt-l2U>

Varpaille nousu <https://www.youtube.com/watch?v=AWqLZ7EU924>

Treeni 1	Sarjat	Toistot	Kuorma	RPE	Palautus
Penkkipunnerrus	3-4	6-8		8-9	2min.
Kulmasoutu	3-4	6-8		8.5	2min.
Hip thrust	3	8-10		8	2min.
Landmine press	3	8-10		8	2min.
Varpaille nousu	2-3	8-10		8.5	2min.

Harjoittelupaikkaa vaille? Liity jäseneksi
www.r5.fi

Lisätiedot info@r5.fi



Treeni 2

Etukyykky <https://www.youtube.com/watch?v=2SLkZibetTA>

Romanialainen mave <https://www.youtube.com/watch?v=Y-XzGWGPx40>

Pystypunnerrus <https://www.youtube.com/watch?v=FdUUGbl-C6k>

Landmine kierrot <https://www.youtube.com/watch?v=17CoAXb8kDA>

Levytanko rullaus <https://www.youtube.com/watch?v=ygQEhYiaVus>

Treeni 2	Sarjat	Toistot	Kuorma	RPE	Palautus
Etukyykky	3-4	6-8		8-9	2min.
Romanialainen maastaveto	3-4	6-8		8.5	2min.
Pystypunnerrus	3	8-10		8	2min.
Landmine kierrot	3	8-10		8	2min.
Levytanko rullaus	2-3	8-10		8.5	2min.

Harjoittelupaikkaa vailla? Liity jäseneksi
www.r5.fi

Lisätiedot info@r5.fi