



THE TREENI 1

ALKULÄMMITTELY

Tavoite on herätellä päivän treeniin tarvittavaa lihaksistoa ja lihasten hermotusta.

Lämmittle tänään seuraavasti:

- 10-15 minuutin verryttely reippaalla kävelyllä tai hölkällä

Lihasten herättely:

- 5-7 hidasta kyykyä 4-6 s alas ja 4-6 s ylös
- 3-5 rauhallista burpeeta 8-12 s /suoritus
- 5-7 hidasta kyykyä 4-6 s alas ja 4-6 s ylös
- 3-5 rauhallista burpeeta 8-12 s /suoritus

Lämmittelyssä tehtävät burpeet tehdään kuten treenissäkin, mutta hitaammin.

Lämmittelyn lopuksi jaloittelua 2-4 min.

HUOM! mikäli teette treenin yhdessä ja toimit ensin "tuomarina", muista lämmitellä ennen omaa suoritustasi :)



Klikkaa tästä burpeen suoritusohjeisiin

THE TREENI 1

5 minuutin BURPEETESTI

Tämän viikon THE TREENI on kuten tiistainkin treeni, mutta lisätään hieman tehoja ja mitataan suoritus.

Treeniliike on siis jo tuttu burpee. Burpee suoritetaan esteen yli. Este voi olla lyijykynä tai vaikka matonreuna, mutta sen yli hypätään aina tasajalkaa (ei siis astuta sen yli). Esteen yli hypätessä sinun ei siis tarvitse suoristua ja ojentaa lantiota, riittää että hyppäät tasajalkaa yli. Burpeen normaaliversiossa rinta käy ala-asennossa maassa. Kevennetyssä versiossa jäädään ojennetuille käsille, eikä lasketa rintaa lattiaan.

THE TREENIIN kuuluu tällä kertaa viisi kierrosta, joista kukin kierros koostuu 40 s burpeista ja 20 s levosta. Eli:

5 x (burpee 40 s, lepo 20 s)

Työjaksot tehdään täysillä mutta turvallisesti, ja levon kohdalla huilataan. Kirjaa ylös fiilikset treenin jälkeen sekä toistomäärä kierroksittain (= miten monta burpeeta ehdit treenin yhden kierroksen (40 s) aikana suorittaa. Treeniä valvova ystäväs kysyy sinulta treenin ensimmäisen, kolmannen ja viimeisen kierroksen jälkeen fiiliksen tämän lomakkeen alakulman mukaisella asteikolla ja rastittaa sen lomakkeeseen. (Jos teet treenin yksin, kirjoita fiilis nopeasti lepojaksion aikana.)

Pvm..... Nimi.....

Ystävän/"tuomarin" nimi

Kierros	Suorituksia/kierros
1	
2	
3	
4	
5	
Yhteensä	

Fiilikset kierroksilta	K1	K3	K5
helppoa			
vielä jaksaa			
alkaa jo tuntumaan			
tuntuu jo melkein pahalta			
tuntuu jo pahalta			
ei pysty enempää			