

Petteri Pesonen - Parkour – ”noin 3 kk ominaisuusohjelma”: Viikot 5–20 / 2015

© Athletica www.athletica.fi

Sisällys

ALUSTUS.....	1
OHJELMAN SUORITTAMISOHJEET.....	4
RUNKO	6
PÄIVÄN TARKKA OHJELMOINTI	6
Mesosykli 1: Viikot 5–8.....	6
Mesosykli 2: Viikot 11–12.....	10
Mesosykli 3: Viikot 14–16.....	13
Mesosykli 4: Viikot 17–19.....	15
LYHYET RAVINTO-OHJEET.....	18
KEHONHUOLTO-OHJEITA	19
Lisää putkirullausvinkkejä	19
Staattisia venytyksiä.....	19

ALUSTUS

ALKUTESTIEN TULOKSET

Petteri Pesonen alkutestit 14.1.2015:

Vertikaali ponnistus seinäläpsyllä	63 cm
Vauhditon pituus	2,69 m
3-loikka kahden askeleen vauhdilla	9,26 m
Kyykky 3 RM	97,5 kg
Leuanveto 1 RM myötäote	32,25 kg (loppuveto heikompi kuin alkuveto)
Pystypunnerrus 1RM	42,5 kg
Rekkilinkkarit suoraan-kiertäen-kiertäen	6 kpl
Elopaino testihetkellä kengät jalassa	68,5 kg
Muuta	Ylempi lapalihas heikohko

TAVOITTEET

- **Ponnistusvoiman kehittäminen sekä ylös- että eteenpäin**
- **Yhden jalan ponnistukset**
- **Ylipäänsä voimantuoton kehittäminen myös yhdellä jalalla**
- **Maksimivoimaa lisää koko krooppaan**
- **Liikkuvuuspuolella tavoitteena ”täydellinen” täyskyykky**

LAJITREENIN MÄÄRÄ JA AJOITUS VIIKOSSA

Tämän ominaisuusohjelman ajan

- **Keskiviikkoiltoisin parkour- ja volttti-ilta**
- **Perjantaisin parkouria**

RESURSSIT OMINAISUUSHARJOITTELULLE

- **Noin neljä harjoitusta viikossa**

ERIKOISPÄIVÄMÄÄRÄT

- **Malesia 20.2.–8.3. Lomailua, mahdollista treenata ainakin kehonpainolla.**
- **Barcelona 22.-31.3. Parkourtreeniä Iidan kanssa ja lomailua.**

MITÄ TAVOITTEISIIN PÄÄSEMINEN VAATII

Ponnistusvoiman kehittäminen vaatii sekä maksimivoimatasojen nostoa että voimantuottonopeuden lisäämistä. Tämä onnistuu parhaiten, kun tehdään systemaattisesti sekä kehittävää maksimivoimaharjoittelua että nopeusvoimaharjoittelua. Parkourissa liikutellaan omaa kehoa painovoimaa vastaan. Niinpä maksimivoimaharjoittelussa kannattaa keskittyä hermostolliseen maksimivoimaharjoitteluun, sillä sen avulla voima-massasuhde paranee. Nousujohteisen maksimivoimaharjoittelun avulla saadaan parannettua liikehermoston kykyä käskyttää yksittäisiä lihaksia sekä koordinoida liikettä maksimaalisen voimantuoton näkökulmasta. Harjoitusohjelmassa tulee tehdä sekä uni- että bilateraalaisia voimaharjoitteluliikkeitä, jotta voimantuotto kehittyy sekä yhden- että kahden jalan suorituksissa. Nopeusvoimaharjoittelulla opetetaan liikehermosto aktivoimaan nopeita lihassoluja mahdollisimman nopeasti ja tehokkaasti sekä saamaan lihasten välittömien energianlähteiden (vapaa ATP ja $KP \rightarrow ATP$) käyttöön perustuva energiantuottajärjestelmä (fosfageenimekanismi) entsyymireaktioineen toimimaan mahdollisimman kovalla teholla. Lisäksi pyritään lisäämään lihasten ja jänteiden kykyä varastoida sekä vapauttaa elastista energiaa eksentris-konsentrisessa liikkumisessa. Pyrimme myös lisäämään voimantuottoa liikkumissuuntaan lisäävän venytysrefleksin toimintaa nopeusvoimatyylisessä liikkumisessa sekä vähentämään voimantuottoa liikkumissuuntaan vähentävän golginjännerefleksin toimintaa hyppyissä.

Tämän ohjelman liikkuvuustavoitteisiin pyritään pääsemään dynaamisen venyttelyn, staattisen venyttelyn ja putkirullauksen keinoin. Niiden avulla saadaan lisättyä (ja ohjelman myöhemmissä vaiheissa ylläpidettyä) nivelten liikelaaajuutta siten, että täyskyykky onnistuu mutkattomasti: tämä tarkoittaa lihaskalvojen, muiden tuki- ja sidekudosten ja lihasten elastisuuden lisääntymistä etenkin lonkka- ja nilkkanivelten ympärillä sekä liikehermoston adaptoitumista suurempaan liikelaaajuuteen.

Olkanivelen stabiiliutta ja jämäkkyyttä lisätään hypertrofisella kiertäjäkavosintreenillä. Näin saadaan lisää lihasmassaa pieneen liereälihakseen, ylempään ja alempaan lapalihakseen sekä lavalanuslihakseen. Tämä ehkäisee vammoilta ja lisää jämäkkyyttä sekä liikkumisvarmuutta esimerkiksi lacejen tekemisessä. Oikeanlainen jaksotus mahdollistaa kaikkien toivottujen ominaisuuksien kehittämsien.

OHJELMAN SUORITTAMISOHJEET

Ohjelmassa voimatreenit merkataan muotoon sarjat x toistot/palautuminen sarjojen välillä, eli esimerkiksi 3x6*/2' tarkoittaa kolmea sarjaa, joissa jokaisessa kuusi toistoa ja sarjojen välillä pidetään 2 minuutin palautuminen. Lisäksi sarjojen perään voi olla merkitty symboli (selitykset alla) tai hakasulkeisiin voi olla merkitty intensiteetti, esim. edellistä esimerkkiä mukailleen 2x6[8RM]/2' tarkoittaa, että sarjoissa käytetään sellaista kuormaa, jolla tuoreena jaksaisi tehdä kahdeksan toistoa. Myös kestävyys- ja nopeusharjoittelun intervalleissa yms. merkitään sarjapalautus kuten voimaharjoittelussa. Jos sarjoja on useampi kokonaisuus, ne voidaan merkitä esim. 2x3x60m/2'/5', jolloin yhden vedon jälkeen pidetään 2 min palautus ja 3 vedon jälkeen 5 min palautus.

Ennen ohjelmaan siirtymistä tehdään lämmittely, jossa pulssi nostetaan ylös ja pidetään korkealla 5-10 minuuttia sekä avataan nivelten liikeradat (pyörittely). Jos kyseessä on yläkroppaa kuormittava harjoitus, niin tehdään myös kiertäjäkalvosinjumppa kuminauhalla:

Kiertäjäkalvosinjumppa

Kaikkia liikkeitä tehdään 1-3 noin 15 toiston sarjaa per käsi. Kumin vastus on silloin sopiva, kun sarjan lopussa hartianseutua alkaa lämmittää mukavasti. Sarjapalautuksia ei tarvita, vaan siirrytään suoraan liikkeestä toiseen.

- Ulkokierrot (teres minor ja infraspinatus) kuminauhalla



Resisted shoulder external rotation

- Sisäkierrot (subscapularis) kuminauhalla



Resisted shoulder internal rotation

- Etusivuvipunostot (supraspinatus):



Jalan alle laitetun kuminauhan lisäksi liike onnistuu myös käsipainolla. Pikkurilli johtaa liikettä.

Maksimivoimaharjoituksissa tehdään lisäksi lähestymissarjat eli ensin 0–50 % kuormilla pari 3–10 toiston sarjaa, jonka jälkeen voidaan lähestyä päivän treenipainoja tekemällä muutama 1–5 toiston sarja 50–85 % kuormilla omasta tiedetystä tai arvioidusta yhden toiston maksimista. Tee maksimi-, nopeus- ja lihasmassavoimaharjoittelussa toistojen konsentriset työvaiheet eli vaiheet, joissa aktiiviset päävaikuttajalihakset lyhenevät (esim. penkkipunnerruksen ylöstyöntö rinnalta, leuanvedon ylösvetovaihe, kyykyn ylöstulo jne.) mahdollisimman räjähtävästi tekniikan sallimissa rajoissa ellei ohjelmassa erikseen toisin mainita. Eksentriset eli laskuvaiheet (kuten kyykyn alas meno) tulee tehdä hallitun rauhallisesti, ellei ohjelmassa erikseen toisin mainita.

Voimaharjoitteluliikkeissä pyritään alati uudelle suoritustasolle eli jos samassa liikkeessä on kahdessa treenissä peräkkäin esim. 3x3*, niin toisessa treenissä pyritään tekemään 3x3 suuremmilla painoilla kuin edellisessä treenissä. Katso kuitenkin tarkemmat voimaharjoitusliikkeiden intensiteettiä koskevat ohjeet alta (ymmärrät mm. mitä esimerkin yksi tähti tarkoittaa).

Ohjelmaan merkataan vain työsarjat, ei lähestymis-/lämmittelysarjoja. Omaa progressiota saa seurata, ja se voi olla jopa hyväksi. Eli toteutunut treeni kannattaa kultakin päivältä kirjoittaa ylös.

Voimaharjoitusten suorittamista ohjaavat symbolit:

* Tee sarjat sellaisella vakiokuormalla, että viimeinen sarja on tiukka. Esim. 3x3, niin kaikki sarjat samalla painolla, jolla viimeinen kolmonen tulee juuri ja juuri

** Nosta jokaiseen sarjaan 2,5 kiloa painoja siten, että viimeinen sarja tulee juuri ja juuri tai jää yksi toisto vielä varastoon

*** Nosta jokaiseen sarjaan 5 kiloa painoja siten, että viimeinen sarja tulee juuri ja juuri tai jää yksi toisto vielä varastoon

**** Nosta jokaiseen sarjaan 10 kiloa painoja siten, että viimeinen sarja tulee juuri ja juuri tai jää yksi toisto vielä varastoon

3x3[4RM tai 5RM tms.] = Tee kolmosia sellaisella kuormalla, jolla jaksaisit tehdä nelosia tai vitosia tms.

Etsi päivän 1 RM tai 2 RM tai 3 RM = etsi ykkösmaksimi, kakkosmaksimi tai kolmosmaksimi 4–6 sarjalla 2,5–5 kg korotuksilla

VX = Sarjaan jää varaa X toistoa [X = 0, 1, 2, 3 tai 4]

RUNKO

Mesosykli 1: Viikot 5–8

- Hermostollinen maksimivoimaharjoittelu frekvenssillä 3xVK
- Nopeusvoimaharjoittelu frekvenssillä 1xVK
- 2 kehittävää liikkuvuusharjoitusta viikossa

Välissä autoregulaatiotreeniä Malesiassa (maksimi- ja nopeusvoiman ylläpito)

Mesosykli 2: Viikot 11–12

- Pelkkä hermostollinen maksimivoimaharjoittelu frekvenssillä 2xVK
- Kontrastivoimaharjoittelu (yhdistetty maksimi- ja nopeusvoimaharjoittelu) frekvenssillä 2xVK
- 1 ylläpitävä liikkuvuusharjoitus viikossa

Välissä autoregulaatiotreeniä Barcelonassa (nopeus- ja maksimivoiman ylläpito)

Mesosykli 3: Viikot 14–16

- Pelkkä hermostollinen maksimivoimaharjoittelu frekvenssillä 2xVK
- Kontrastivoimaharjoittelu (yhdistetty maksimi- ja nopeusvoimaharjoittelu) frekvenssillä 2xVK
- 1 ylläpitävä liikkuvuusharjoitus viikossa

Mesosykli 4: Viikot 17–19 (...–20)

- Hermostollinen maksimivoimaharjoittelu 1xVK
- Nopeusvoimaharjoittelu 3xVK
- 1 ylläpitävä liikkuvuusharjoitus viikossa

PÄIVÄN TARKKA OHJELMOINTI

Mesosykli 1: Viikot 5–8

Voimaharjoitusliikkeet:

- Kinkat: <https://www.youtube.com/watch?v=mb7GcmcfDCg>
- Kuntopallo alhaalta eteen: <https://www.youtube.com/watch?v=GdWZvaNVALU>
- Kevennyshyppy: <https://www.youtube.com/watch?v=zcB3OIHZr4>
- Tasatassut: <https://www.youtube.com/watch?v=c3XQ2FDLjic>
- Pystypunnerrus: alkutesteistä tuttu:
<http://www.exrx.net/WeightExercises/DeltoidAnterior/BBMilitaryPress.html>
- Myötäoteleuanveto 1 s loppupidoilla: kuten alkutesteissä, mutta 1 s pito loppuasennossa, jossa leuankärki on ylittänyt tangon sekä pysty- että sivuttaissuunnassa
- Juoksijan askelkyky:

- Ota levytanko selkään ja asetu niin, että noin puolet etumaisen jalan jalkaterästä on tangon etupuolella.
- Vie toista jalkaa reippaasti taakse ja kyykisty samalla alaspäin niin, että selkä tulee reilusti etuviistoon ja takajalan polvi osuu maahan.
- Ponnista itsesi ylös etumaisella jalalla, tuo vapaa jalka eteen ja nouse aina varpaille asti. Räjähävästi!
- Palaa hallitusti alkuasentoon ja toista liike.
- Liike tuntuu erityisesti pakarän ja takareiden lihaksissa.



-
- Syväkyykky: alkutesteistä tuttu!
- Yhden jalan maastaveto: <http://www.exrx.net/WeightExercises/GluteusMaximus/BBSingleLegStiffLegDeadlift.html>
- Rekkilinkkarit suoraan-kiertäen-kiertäen: alkutesteistä tuttu: <https://www.youtube.com/watch?v=P4HvSQIQzAY&feature=youtu.be>, videon kohta 0.37
- Palomiespunnerrukset: tuttu juttu!
- Dippipunnerrus: <http://www.exrx.net/WeightExercises/PectoralSternal/WtChestDip.html>
- Vetokumiavustettu takareisinosto: <https://www.youtube.com/watch?v=5mwJjx6mvCk&x-yt-ts=1421914688&x-yt-cl=84503534>
- Alatalja V-kahvalla 1 s loppupidoilla: <http://www.exrx.net/WeightExercises/BackGeneral/CBSeatedRow.html>, mutta 1 s pito loppuasennossa lavat maksimaalisesti vedettynä yhteen

Liikkuvuusharjoitteluliikkeet:

- Squat clinic 1: tehdään kaikkia liikkeitä 10 toistoa per puoli 2 sarjaa. Tämän videon mukaan: <https://www.youtube.com/watch?v=xPwG2hqnOx0>
- Squat clinic 2: tehdään myös kaikki liikkeet videon ohjeen mukaan, mutta kaksi sarjaa per puoli: <https://www.youtube.com/watch?v=lbozu0DPcYI>
- Putkirullaus:
 - alakroppa - <https://www.youtube.com/watch?v=mzLGZVqOwIE>
 - keskis - <https://www.youtube.com/watch?v=ruvOoJiiKQo>
 - olat! - <https://www.youtube.com/watch?v=YwlhsjiEfrY>

- Rollausohjeet: 10–20 rullausta, 2 sarjaa per lihasryhmä. Tee välissä toinen puoli. Kipeimpiin kohteisiin pienempi liikelaajuus ja mahdollisesti vaan rentoutus rullan päällä. Koita pitää tullattavat lihakset aina mahdollisimman rentona!

- [Staattisia venytyksiä](#)

Viikko 5 (keskikova)

ma	NOPEUSVOIMA: Kinkat 2 askeleen vaudilla: 4x(4 vasemmalla/kävely + 4 oikealla)/2' Kuntopallo alhaalta eteen: 6x2x2kg/1' Kevennyshyppy 10 kg painoliivillä: 5x3/2' Tasatassut: 4x4/2'
ti	MAKSIMIVOIMA 1: Pystypunnerrus: 3x3*/3' + 2x6*/2' Myötäoteleuanveto 1 s loppupidoilla: 4x2*/3' + 1x8* Juoksijan askelkyykky: 3x(4+4)[8RM]/2' Syväkyykky: 4x5*/3' Yhden jalan maastaveto: 4x(5+5)*/3' Rekkilinkkarit suoraan-kiertäen-kiertäen: 3xToistomaksimi/4'
ke	parkour- ja voltii-ilta + LIIKKUVUUS 1: Squat clinic 1 + ylä- ja keskivartalon staattiset venyttelyt: hyvältä tuntuville lihasryhmille 1x30 s venytys ja kireältä tuntuville 2x30 s venytys
to	MAKSIMIVOIMA 2: Palomiespunnerrukset 5 kg lisäpainolla: 4x1/1,5' Myötäoteleuanveto 1 s loppupidoilla: 4x5*/3' Dippipunnerrus: 4x5*/3' Syväkyykky: 4x4(V2)/3' Vetokumiaivustettu takareisinosto: 4x6*/2'
pe	parkour + LIIKKUVUUS 2: Koko kehon putkirullaus 15 min + Squat clinic 2 + ylä- ja keskivartalon staattiset venyttelyt: hyvältä tuntuville lihasryhmille 1x30 s venytys ja kireältä tuntuville 2x30 s venytys
la	MAKSIMIVOIMA 3: Juoksijan askelkyykky: 3x(3+3)[6RM]/2' Syväkyykky: Hiljalleen painoa nostaa 6x1, siten että vikaan ykköseen voisi vielä lisätä 5 kg /3'-5' Yhden jalan maastaveto: 3x(6+6)(V1)/3' Pystypunnerrus: 4x5*/3' Alatalja V-kahvalla 1 s loppupidoilla: 4x6*/2' Rekkilinkkarit suoraan-kiertäen-kiertäen: 3xToistomaksimi/4'
su	LEPO

Viikko 6 (kova)

ma	NOPEUSVOIMA: Kinkat 2 askeleen vaudilla: 4x(5 vasemmalla/kävely + 5 oikealla)/2' Kuntopallo alhaalta eteen: 6x3x2kg/1' Kevennyshyppy 8 kg painoliivillä: 5x3/2' Tasatassut: 5x3/2'
ti	MAKSIMIVOIMA 1: Pystypunnerrus: 3x2*/3' + 2x6*/2' Myötäoteleuanveto 1 s loppupidoilla: 4x3*/3' + 1x8*

	Juoksijan askelkyykky: 3x(4+4)[7RM]/2' Syväkyykky: 4x4*/3' Yhden jalan maastaveto: 4x(4+4)*3' Rekkilinkkarit suoraan-kiertäen-kiertäen: 4xToistomaksimi/4'
ke	parkour- ja voltti-ilta + LIIKKUVUUS 1: Squat clinic 1 + ylä- ja keskivartalon staattiset venyttelyt: hyvältä tuntuville lihasryhmille 1x30 s venytys ja kireältä tuntuville 2x30 s venytys
to	MAKSIMIVOIMA 2: Palomiespunnerrukset 5 kg lisäpainolla: 5x1/1,5' Myötäoteleuanveto 1 s loppupidoilla: 4x4*/3' Dippipunnerrus: 4x4*/3' Syväkyykky: 4x5(V2)/3' Vetokumiavustettu takareisinosto: 4x6*/2' (kevennä vain sen verran, että saat tehtyä määritetyt toistot hyvällä tekniikalla vartalo mahdollisimman suorassa)
pe	parkour + LIIKKUVUUS 2: Koko kehon putkirullaus 15 min + Squat clinic 2 + ylä- ja keskivartalon staattiset venyttelyt: hyvältä tuntuville lihasryhmille 1x30 s venytys ja kireältä tuntuville 2x30 s venytys
la	MAKSIMIVOIMA 3: Juoksijan askelkyykky: 3x(3+3)[5RM]/2' Syväkyykky: Hiljalleen painoa nostaan 6x2, siten että vikaan kakkoseen voisi vielä lisätä 5 kg /3'-5' Yhden jalan maastaveto: 3x(5+5)(V1)/3' Pystypunnerrus: 4x4*/3' Alatalja V-kahvalla 1 s loppupidoilla: 4x5*/2' Rekkilinkkarit suoraan-kiertäen-kiertäen: 4xToistomaksimi/4'
su	LEPO

Viikko 7 (kova)

ma	NOPEUSVOIMA: Kinkat 2 askeleen vaudilla: 4x(5 vasemmalla/kävely + 5 oikealla)/2' Kuntopallo alhaalta eteen: 6x3x2kg/1' Kevennyshyppy 5 kg painoliivillä: 5x3/2' Tasatassut: 5x4/2'
ti	MAKSIMIVOIMA 1: Pystypunnerrus: 3x1**/3' + 3x6*/2' Myötäoteleuanveto 1 s loppupidoilla: 4x2**/3' + 2x6*/2' Juoksijan askelkyykky: 3x(4+4)[6RM]/2' Syväkyykky: 3x3*/3' Yhden jalan maastaveto: 4x(3+3)*3' Rekkilinkkarit suoraan-kiertäen-kiertäen: 5xToistomaksimi/4'
ke	parkour- ja voltti-ilta + LIIKKUVUUS 1: Squat clinic 1 + ylä- ja keskivartalon staattiset venyttelyt: hyvältä tuntuville lihasryhmille 1x30 s venytys ja kireältä tuntuville 2x30 s venytys
to	MAKSIMIVOIMA 2: Palomiespunnerrukset 5 kg lisäpainolla: 4x2/1,5' Myötäoteleuanveto 1 s loppupidoilla: 3x3*/3' + 1x8* Dippipunnerrus: 4x3*/3' Syväkyykky: 4x5(V1)/3' Vetokumiavustettu takareisinosto: 4x6*/2' (kevennä vain sen verran, että saat tehtyä määritetyt toistot hyvällä tekniikalla vartalo mahdollisimman suorassa)
pe	parkour + LIIKKUVUUS 2: Koko kehon putkirullaus 15 min + Squat clinic 2 + ylä- ja keskivartalon staattiset venyttelyt: hyvältä tuntuville lihasryhmille 1x30 s venytys ja kireältä

	tuntuville 2x30 s venytys
la	MAKSIMIVOIMA 3: Juoksijan askelkyykky: $4x(3+3)[5RM]/2'$ Syväkyykky: Hiljalleen painoa nostaan $6x3$, siten että vikaan kolmoseen voisi vielä lisätä $5\text{ kg}/3'-5'$ Yhden jalan maastaveto: $3x(4+4)*3'$ Pystypunnerrus: $3x3*/3' + 1x8*$ Alatalja V-kahvalla 1 s loppupidoilla: $3x4*/2' + 1x*$ Rekkilinkkarit suoraan-kiertäen-kiertäen: $5x\text{Toistomaksimi}/4'$
su	LEPO

Viikko 8 (helppo) Muista helpolla viikolla olla tekemättä erittäin kuormittavia alastuloja myöskään parkourissa, niin ehtii jänteiden yms. mikroauriot korjaantua ja säilytään ehjänä!

ma	LEPO
ti	NOPEUSVOIMA: Kinkat 2 askeleen vaudilla 80 % tehoilla: $3x(5\text{ vasemmalla/kävely} + 5\text{ oikealla})/2'$ Kuntopallo alhaalta eteen: $4x2x2\text{kg}/1'$ Saa tehdä täysiiä! Kevennyshyppy omalla painolla syklisesti eli ”putkeen pumpaten” 85 % teholla: $4x5/1,5'$ Tasatassut 85 % teholla: $3x8/2'$
ke	parkour- ja voltii-ilta + LIIKKUVUUS 1: Squat clinic 1 + ylä- ja keskivartalon staattiset venyttelyt: hyvältä tuntuville lihasryhmille $1x30\text{ s venytys}$ ja kireältä tuntuville $2x30\text{ s venytys}$
to	VOIMA: Pystypunnerrus: $4x6(V2)/2'$ Myötäoteleuanveto 1 s loppupidoilla: $4x4(V2)/2'$ Juoksijan askelkyykky: $3x(4+4)[8RM]/2'$ Syväkyykky: $3x5(V3)/3'$ Yhden jalan maastaveto: $3x(3+3)(6RM)/3'$ Rekkilinkkarit suoraan-kiertäen-kiertäen: $2x\text{Toistomaksimi}/4'$
pe	REISSUUN / LEPO
la	Lomailua sekä omatoimista parkouria ja muuta treenailua tuntuman mukaan Malesiassa!!!
su	Lomailua sekä omatoimista parkouria ja muuta treenailua tuntuman mukaan Malesiassa!!!

Viikot 9 ja 10: Lomailua sekä omatoimista parkouria ja muuta treenailua tuntuman mukaan Malesiassa!!! Viikon 10 su reissusta paluu ja lepopäivä. Pyri tekemään maksimivoimaa ja nopeusvoimaa ylläpitävästi 1–2 x viikossa koko kropalle!

Mesosykli 2: Viikot 11–12

Uudet voimaharjoitusliikkeet



- Puolikyykky: Tuosta 90 asteen polvikulmasta ja ylös luonnollisesti maksimaalisella räjähtävyydellä!

- Bulgarialainen askelkyykky:
<http://www.exrx.net/WeightExercises/Quadriceps/BBSingleLegSplitSquat.html>
- Maailmanympäri: <https://www.youtube.com/watch?v=P4HvSQQzAY&feature=youtu.be>, videon kohta 0.50
- Hip thrust: <http://www.bodybuilding.com/exercises/detail/view/name/barbell-hip-thrust> (Voi tehdä myös lapatuessa tangosta käsillä kiinni pitäen: isoilla kuormilla kannattaa laittaa pehmuste tangon ja kropan väliin. Terävä lantionojennus ja lopun pakaroiden ”huippususpistus” ovat tässä liikkeessä tärkeitä!)
- Vuoroloikka: alkutesteistäkin tuttu!: <https://www.youtube.com/watch?v=0w4SQ1PtK8>
- Pudotushyppy: <http://www.exrx.net/Plyometrics/PlatformDepthJump.html> Niin nopea kontakti kuin mahdollista ja niin korkea ponnistus kuin mahdollista!
- Kahden käden dynot: <https://www.youtube.com/watch?v=YbMmUSd4PpI> Max. räjähtävyys!
- Kehonpainosoutu myötäotteella: <https://www.youtube.com/watch?v=swBdXUJSb4c>
- Kehonpainosoutu vastaotteella: sama kuin edellinen, mutta vastaotteella
- Ja nyt ohjelmassa ”normaaleja” myötäoteleuanvetoja eli ilman loppupittoa; muista kuitenkin vetää vedot loppuun asti eli leuka kunnolla tangon yli myös sivuttaissuunnassa!

Viikko 11 (kova)

ma	<p>KONTRASTIVOIMA 1: Lisäpainoleuanveto myötäotteella: 3x4(V2)/2' Puolikyky: 3x4(V2)/2' Dipipunnerrus: 3x4(V2)/2' Juoksijan askelkyykky: 3x(3+3)(6RM)/2'</p> <p>7–10 min lepäilyä lämpimänä kuitenkin pysyen</p> <p>Pudotushyppy (korkeudet pyramidina sarjajärjestyksessä noin 40cm-60cm-80cm-1m-80cm-60cm-40cm-40cm) + kahden käden dyno: 8x(1+1)/1,5' 4-loikka kahden askeleen vauhdilla: 6x4-loikka/2,5'</p>
ti	<p>MAKSIMIVOIMA 4: Pystypunnerrus: 6x4*/2,5' Syväkyykky: 4x4(V2)/2' Vetokumiaivustettua takareisinosto: 4x4(V2)/2' Hip thrust: 3x6(V1)/2,5' Kehonpainosoutu myötäotteella: 4xToitomaksimi miinus 2 toistoa/2' Maailmanympäri: 4xToitomaksimi miinus 2 toistoa/2'</p>
ke	<p>parkour- ja voltti-ilta + hypertrofinen voimaharjoitus kiertäjäkalvosimen lihaksistolle: Tarpeeksi jäykällä vetokumilla, mutta hyvällä formilla! Ulkokierrot: 3x(12+12)*1,5' Sisäkierrot: 3x(12+12)*1,5' Etusivuvipunostot: 3x(12+12)*1,5'</p>
to	<p>KONTRASTIVOIMA 2: Bulgarialainen askelkyykky: 4x(4+4)(V2)/3' Lisäpainoleuanveto myötäotteella: 5x3(V2)/3' Räjähävästi, kuten aina!</p> <p>7–10 min lepäilyä lämpimänä kuitenkin pysyen</p> <p>Kinkat 3 askeleen vauhdilla: 3x(3xVasen/kävely + 3xOikea)/3' Kahden käden dynot: 4x2/2'</p>

	Tasatassut: 4x2/2'
pe	parkour + putkirullaukset ja 30–45 s staattiset venyttelyt koko kropalle
la	MAKSIMIVOIMA 5: Pystypunnerrus: Etsi päivän 3 RM /3'-5' Puolikyökky: 6x2(4RM)/1,5' Yhden jalan maastaveto: 4x(4+4)(V2)/3' Dippipunnerrus: 3x5*/3' Kehonpainosoutu vastaanotteella: 4xToitomaksimi miinus 2 toisto/2' Rekkilinkkarit suoraan-kiertäen-kiertäen: 4xToitomaksimi miinus 3 toisto/2'
su	LEPO

Viikko 12 (kova)

ma	KONTRASTIVOIMA 1: Lisäpainoleuanveto myötäotteella: 4x4(V2)/2' Puolikyökky: 4x4(V2)/2' Dippipunnerrus: 4x4(V2)/2' Juoksijan askelkyökky: 4x(3+3)(6RM)/2' 7–10 min lepäilyä lämpimänä kuitenkin pysyen Pudotushyppy (korkeudet pyramidina sarjajärjestyksessä noin 40cm-60cm-80cm-1m-1m20cm-80cm-60cm-40cm-40cm) + kahden käden dyno: 9x(1+1)/1,5' 4-loikka kahden askeleen vauhdilla: 7x4-loikka/3'
ti	MAKSIMIVOIMA 4: Pystypunnerrus: 5x3*/2,5' Syväkyökky: 4x4(V1)/2' Vetokumiavustettua takareisinosto: 4x4(V1)/2' Hip thrust: 3x6*/2,5' Kehonpainosoutu myötäotteella: 4xToitomaksimi miinus 1 toisto/2' Maailmanympäri: 4xToitomaksimi miinus 1 toisto/2'
ke	parkour- ja voltti-ilta + hypertrofinen voimaharjoitus kiertäjäkälvosimen lihaksistolle: Tarpeeksi jäykällä vetokumilla, mutta hyvällä formilla! Ulkokierrot: 4x(12+12)*/1,5' Sisäkierrot: 4x(12+12)*/1,5' Etusivuvipunostot: 4x(12+12)*/1,5'
to	KONTRASTIVOIMA 2: Bulgarialainen askelkyökky: 4x(3+3)(V2)/3' Lisäpainoleuanveto myötäotteella: 5x2(V2)/3' Räjähävästi, kuten aina! 7–10 min lepäilyä lämpimänä kuitenkin pysyen Kinkat 3 askeleen vauhdilla: 3x(3xVasen/kävely + 3xOikea)/3' Kahden käden dynot: 5x2/2' Tasatassut: 5x2/2'
pe	parkour + putkirullaukset ja 30–45 s staattiset venyttelyt koko kropalle
la	MAKSIMIVOIMA 5: Pystypunnerrus: Etsi päivän 2 RM /3'-5' Puolikyökky: 5x2(3RM)/1,5' Yhden jalan maastaveto: 4x(4+4)(V1)/3' Dippipunnerrus: 3x4*/3'

	Kehonpainosoutu vastaotteella: 4xToitomaksimi miinus 1 toisto/2' Rekkilinkkarit suoraan-kiertäen-kiertäen: 4xToitomaksimi miinus 1 toisto/2'
su	REISSUUN / LEPO

Viikko 13: → Lomailua sekä omatoimista parkouria ja muuta treenailua tuntuman mukaan Barceloonassa!!!

Mesosykli 3: Viikot 14–16

Uusia liikkeitä helpolle viikolle:

- Kompassihyppely: Kevyt hyppy vuorotellen kuhunkin ilmansuuntaan (myös väli-ilmansuunnat) ja paluu takaisin keskipisteeseen. Päkiäkosketus.
- Saksihyppely: <http://www.exrx.net/Plyometrics/SplitJump.html>
- Hyppely eteen-taakse esteen yli (välihyppyllä): Nimi kertoo oleellisen. Päkiäkosketus.
- Hyppely sivuttain esteen yli (välihyppyllä): Nimi kertoo oleellisen. Päkiäkosketus.

Viikko 14 (kova)

ma	Lomailua sekä omatoimista parkouria ja muuta treenailua tuntuman mukaan Barceloonassa!!!
ti	REISSULTA PALUU / LEPO
ke	parkour- ja voltti-ilta + hypertrofinen voimaharjoitus kiertäjälavosimen lihaksistolle: Tarpeeksi jäykällä vetokumilla, mutta hyvällä formilla! Ulkokierrot: 4x(10+10)*1,5' Sisäkierrot: 4x(10+10)*1,5' Etusivuvipunostot: 4x(10+10)*1,5'
to	KONTRASTIVOIMA 2: Bulgarialainen askelkyykky: 4x(3+3)(V1)/3' Lisäpainoleuanveto myötäotteella: 5x2(V1)/3' Räjätävästi, kuten aina! 7–10 min lepäilyä lämpimänä kuitenkin pysyen Kinkat 3 askeleen vauhdilla: 4x(3xVasen/kävely + 3xOikea)/3' Kahden käden dynot: 6x2/2' Tasatassut: 6x2/2'
pe	parkour + putkirullaukset ja 30–45 s staattiset venyttelyt koko kropalle
la	MAKSIMIVOIMA 5: Pystypunnerrus: Etsi päivän 1 RM /3'-5' Puolikyökky: 5x3(V1)/2' Yhden jalan maastaveto: 4x(3+3)(V1)/3' Dippipunnerrus: 3x3*/3' + 1x6* Kehonpainosoutu vastaotteella: 4xToitomaksimi miinus 1 toisto/2' Rekkilinkkarit suoraan-kiertäen-kiertäen: 4xToitomaksimi miinus 1 toisto/2'
su	LEPO

Viikko 15 (kova)

ma	KONTRASTIVOIMA 1: Lisäpainoleuanveto myötäotteella: 4x4(V2)/2' Puolikyykky: 4x4(V2)/2' Dipipunnerrus: 4x4(V2)/2' Juoksijan askelkyykky: 4x(3+3)(6RM)/2' 7–10 min lepäilyä lämpimänä kuitenkin pysyen Pudotushyppy (korkeudet pyramidina sarjajärjestyksessä noin 40cm-60cm-80cm-1m-1m20cm-80cm-60cm-40cm-40cm) + kahden käden dyno: 9x(1+1)/1,5' 4-loikka kahden askeleen vauhdilla: 7x4-loikka/3'
ti	MAKSIMIVOIMA 4: Pystypunnerrus: 5x3*/2,5' Syväkyykky: 4x4(V1)/2' Vetokumiaivustettua takareisinosto: 4x4(V1)/2' Hip thrust: 3x6*/2,5' Kehonpainosoutu myötäotteella: 4xToitomaksimi miinus 1 toisto/2' Maailmanympäri: 4xToitomaksimi miinus 1 toisto/2'
ke	parkour- ja voltti-ilta + hypertrofinen voimaharjoitus kiertäjäkalvosimen lihaksistolle: Tarpeeksi jäykällä vetokumilla, mutta hyvällä formilla! Ulkokierrot: 5x(10+10)*/1,5' Sisäkierrot: 5x(10+10)*/1,5' Etusivuvipunostot: 5x(10+10)*/1,5'
to	KONTRASTIVOIMA 2: Bulgarialainen askelkyykky: 4x(3+3)(V1)/3' Lisäpainoleuanveto myötäotteella: 5x3(V1)/3' Räjähävästi, kuten aina! 7–10 min lepäilyä lämpimänä kuitenkin pysyen Kinkat 3 askeleen vauhdilla: 5x(3xVasen/kävely + 3xOikea)/3' Kahden käden dynot: 5x3/2' Tasatassut: 6x3/2'
pe	parkour + putkirullaukset ja 30–45 s staattiset venyttelyt koko kropalle
la	MAKSIMIVOIMA 5: Pystypunnerrus: 6x4*/2,5' Puolikyykky: 5x4(V1)/2' Yhden jalan maastaveto: 4x(3+3)*/3' Dippipunnerrus: 3x2*/3' + 2x6*/2' Kehonpainosoutu vastaotteella: 3xToitomaksimi miinus 1 toisto/2' + 1xToistomaksimi Rekkilinkkarit suoraan-kiertäen-kiertäen: 3xToitomaksimi miinus 1 toisto/2' + 1xToistomaksimi
su	LEPO

Viikko 16 (helppo) Muista helpolla viikolla olla tekemättä erittäin kuormittavia alastuloja myöskään parkourissa, niin ehtii jänteiden yms. mikroauriot korjaantua ja säilyttään ehjänä!

ma	LEPO
ti	HUOLTAVA HYPPELY: Saksihyppelyt: 3x12x20 kg tanko selässä/2' Kompassihyppelyt: 3x4kierrosta /1,5'

	Hyppely eteen taakse esteen yli (välihyppyllä): 3x20kpl /2' Hyppely sivuttain esteen yli (välihyppyllä): 3x20kpl /2'
ke	parkour- ja voltti-ilta + LIIKKUVUUS 1: Squat clinic 1 + ylä- ja keskivartalon staattiset venyttelyt: hyvältä tuntuville lihasryhmille 1x30 s venytys ja kireältä tuntuville 2x30 s venytys
to	VOIMA: Pystypunnerrus: 4x6(V2)/2' Myötäteuleuanveto 1 s loppupidoilla: 4x4(V2)/2' Juoksijan askelkyykky: 3x(4+4)[8RM]/2' Syväkyykky: 3x5(V3)/3' Yhden jalan maastaveto: 3x(3+3)(6RM)/3' Rekkilinkkarit suoraan-kiertäen-kiertäen: 2xToistomaksimi/4'
pe	parkour
la	LEPO
su	LEPO

Mesosykli 4: Viikot 17-19

Uusia voimaharjoitusliikkeitä

- Tuulilasin pyyhkijät: <https://www.youtube.com/watch?v=P4HvSQIQzAY&feature=youtu.be>, videon kohta 0.59
- Reverse hyper extension: <http://www.exrx.net/WeightExercises/GluteusMaximus/BWReverseHyperextension.html>, mutta lisäpainoilla!

Muuta uutta

- Pikajuoksuvedot: <https://www.youtube.com/watch?v=JdPmexUhjWk>
- Kelkkakiihdytykset juosten: <https://www.youtube.com/watch?v=CQ8bDwVqLxA>

Viikko 17 (keskikova)

ma	Juoksuvedot + nopeusvoima Hippoksella: Juoksukiihdytykset 3x20m(95, 98 ja 100 %)/3' + 2x40m(95 ja 99 %)/4' 6-loikka 2 askeleen vauhdilla: 4x6-loikka/3' Tasatassut 5x3/2,5'
ti	NOPEUSVOIMA PASILASSA: Kuntopallon heitot alhaalta eteen: 10x1x4kg/1' Kevennyshyppy: 2x3x10 kg painoliivillä/1,5'/3' + 2x3x5kg painoliivillä/1,5'/3' + 2x3xOman kehon painolla/1,5' Palomiespunnerrukset: 5x3/3' Pudotushyppy (korkeudet pyramidina sarjajärjestyksessä noin 60cm-80cm-1m-80cm-60cm-40cm) + kahden käden dyno: 6x(1+1)/2'
ke	parkour- ja voltti-ilta
to	Juoksuvedot + nopeusvoima Hippoksella: Kiihdytykset kelkka + 5 kg: 4x20m(100 %)/3'/5' + juoksuvedot 3x30m(95, 98 ja 100 %)/4' Kinkat neljän askeleen vauhdilla: 4x(4 vasemmalla/kävely + 4 oikealla)/3' Vauhditon pituus hiekkamontun laidalta hiekkamonttuun: 6x1/1,5'
pe	parkour + putkirullaukset ja 30-60 s staattiset venyttelyt koko kropalle
la	MAKSIMIVOIMA 6: Pystypunnerrus: Etsi päivän 3 RM/3'-5' + 2x6*/2,5' Leuanveto myötäteulealla: Etsi päivän 3 RM/3'-5' + 2x6*/2,5'

	Puolikyykky: 3x3(V3)/3' Syväkyykky: 3x3***/4' Yhden jalan maastaveto: 4x(5+5)(V2)/2,5' Tuulilasin pyyhkijät: 2xToistomaksimi/4' Rekkilinkkarit suoraan: 3xToitomaksimi miinus 2 toistoa/3'
su	LEPO

Viikko 18 (kova)

ma	Juoksuvedot + nopeusvoima Hippoksella: Juoksuvedot InsOuts: 4x60m(20 m täysää kiihduttäen + 20 m rennosti rullaten + 20 m täysää kiihdyttäen)/4' 6-loikka 2 askeleen vauhdilla: 5x6-loikka/3' Tasatassut 5x4/2,5'
ti	NOPEUSVOIMA PASILASSA: Kuntopallon heitot alhaalta eteen: 5x1x4kg/1'/4' + 5x1x2kg/1' Kevennyshyppy: 2x3x10 kg painoliivillä/1,5'/3' + 2x3x5kg painoliivillä/1,5'/3' + 2x3xOman kehon painolla/1,5' Palomiespunnerrukset: 6x2/3' Pudotushyppy (korkeudet pyramidina sarjajärjestyksessä noin 40cm-60cm-80cm-1m-80cm-60cm-40cm) + kahden käden dyno: 7x(1+1)/2'
ke	parkour- ja voltti-ilta
to	Juoksuvedot + nopeusvoima Hippoksella: Kiihdytykset kelkka + 2,5 kg: 4x20m(100 %)/3'/5' + juoksuvedot 3x30m(95, 98 ja 100 %)/4' Kinkat neljän askeleen vauhdilla: 4x(4 vasemmalla/kävely + 4 oikealla)/3' Vauhditon pituus hiekkamontun laidalta hiekkamonttuun: 7x1/1,5'
pe	parkour + putkirullaukset ja 30–60 s staattiset venyttelyt koko kropalle
la	MAKSIMIVOIMA 6: Pystypunnerrus: Etsi päivän 2 RM /3'-5' + 2x6*/2,5' Leuanveto myötöteellä: Etsi päivän 2 RM/3'-5' + 2x6*/2,5' Puolikyykky: 3x3(V2)/3' Syväkyykky: 3x2***/4' Yhden jalan maastaveto: 4x(4+4)(V1)/2,5' Tuulilasin pyyhkijät: 2xToistomaksimi/4' Rekkilinkkarit suoraan: 3xToitomaksimi miinus 1 toisto/3'
su	LEPO

Viikko 19 (kova)

ma	Juoksuvedot + nopeusvoima Hippoksella: Juoksukiihdytykset 3x20m(92, 97 ja 100 %)/3' + 2x40m(93 ja 100 %)/4' 6-loikka 2 askeleen vauhdilla: 6x6-loikka/3' Tasatassut 6x3/2,5'
ti	NOPEUSVOIMA PASILASSA: Kuntopallon heitot alhaalta eteen: 5x1x4kg/1'/4' + 5x1x2kg/1' Kevennyshyppy: 2x3x8 kg painoliivillä/1,5'/3' + 2x3x3kg painoliivillä/1,5'/3' + 2x3xOman kehon painolla/1,5' Palomiespunnerrukset: 4x4/3' Pudotushyppy (korkeudet pyramidina sarjajärjestyksessä noin 40cm-60cm-80cm-1m-1m20cm-80cm-60cm-40cm) + kahden käden dyno: 8x(1+1)/2'
ke	parkour- ja voltti-ilta

to	Juoksuvedot + nopeusvoima Hippoksella: Kiihdytykset pelkän kelkan painolla: 4x20m(100 %)/3'/5' + juoksuvedot InsOuts: 4x60m(20 m täysyä kiihduttäen + 20 m rennosti rullaten + 20 m täysyä kiihdyttäen)/4' Kinkat neljän askeleen vauhdilla: 4x(3 vasemmalla/kävely + 3 oikealla)/3' Vauhditon pituus hiekkamontun laidalta hiekkamonttuun: 8x1/1,5'
pe	parkour + putkirullaukset ja 30–60 s staattiset venyttelyt koko kropalle
la	MAKSIMIVOIMA 6: Pystypunnerrus: Etsi päivän 1 RM /3'-5' + 2x6*/2,5' Leuanveto myötäotteella: Etsi päivän 1 RM/3'-5' + 2x6*/2,5' Puolikyykky: 3x3(V1)/3' Syväkyykky: 4x2**/4' Yhden jalan maastaveto: 4x(4+4)*/2,5' Tuulilasin pyyhkijät: 2xToistomaksimi/4' Rekkilinkkarit suoraan: 2xToitomaksimi miinus 1 toisto/3' + 1xToitstomaksimi
su	LEPO

Loppu-testit ovat alustavasti viikon 20 (helppo viikko) lopulla tai viikon 21 alussa. Olethan yhteydessä meihin muutoksista ohjelman aikataulussa. Autamme mielellämme rytmittämään sairasteluista toipumiset, äkilliset työmenot yms. ehjäksi kokonaisuudeksi siten, että harjoittelu ja sen pariin palaaminen on mahdollisimman optimaalista sekä harjoitusvasteiden että yllättävien elämäntilanteiden näkökulmasta. Pyritään sopimaan loppu-testien ajankohta viimeistään viikkoa ennen loppu-testejä. Antoisaa treeni-projektia!

LYHYET RAVINTO-OHJEET

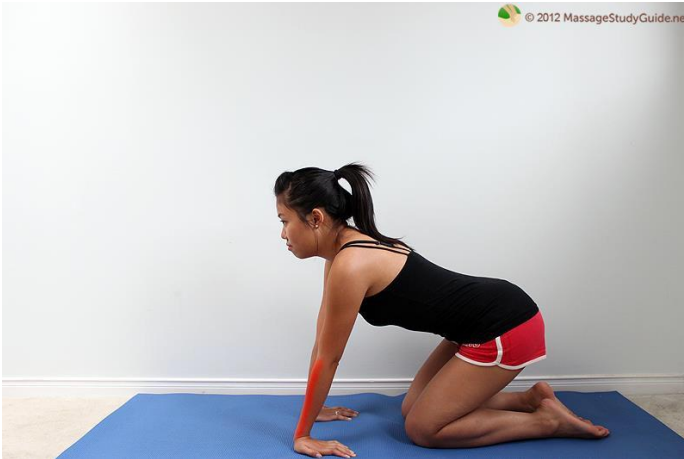
- Paljon kasviksia ja marjoja
- Pari-kolme hedelmää päivässä
- Laadukasta proteiinia, joka sisältää välttämättömän aminohapot, 1,5–2 g per painokilo päivässä: käytännössä kalaa, kanaa ja maitotuotteita, ja sitten punaista lihaa 1–2 kertaa viikossa (ei enempää)
- Hiilihydraatit pääosin kasviksista, tummasta riisistä, kokojyväviljoista (jos itsellä ja suvussa ei gluteeni- tai lektiiniyliherkkyyksiä) - hiilihydraattien määrällä sovitetaan energiansaantia energiankulutukseen eli kovilla treeni viikoilla enempi hiilihydraatteja kuin helpoilla viikoilla (hiilihydraattien päivittäinen määrä siis vaihtelee, kun taas proteiinin ja rasvan määrä pysyy aika vakiona)
- Vältä sokeria ja valkoista vehnää. Jos tarvitset makeutusta, niin hunaja satoine terveyttä edistävine fytokeemikaaleineen on hyvä vaihtoehto!
- Rasvaa n. 1,5 g per painokilo vuorokaudessa: primaariset rasvan lähteet kala, pähkinät, siemenet, kylmäpuristettu rypsi- ja oliiviöljy
- D-vitamiinilisää 10–50 mikrogrammaa päivässä (kun ulkoilee kesäauringossa, niin ei tarvitse)
- **4–6 ateriaa päivässä**
- Pari tuntia ennen treeniä hyvä ateria tai välipala, jossa sopivasti hiilihydraatteja
- Ennen treeniä 0,5 dl heraa (15 g proteiinia) ja treenin jälkeen 0,75–1,0 dl heraa (20–30 g proteiinia)
- Hyvä ateria kahden tunnin sisällä treenistä
- Syö keskimäärin sen verran kuin kulutat eli syödään treeniä palvelevasti, muttei rasvakudosta palvelevasti

KEHONHUOLTO-OHJEITA

Lisää putkirullausvinkkejä

<https://www.youtube.com/watch?v=khC5J1lkC7s>

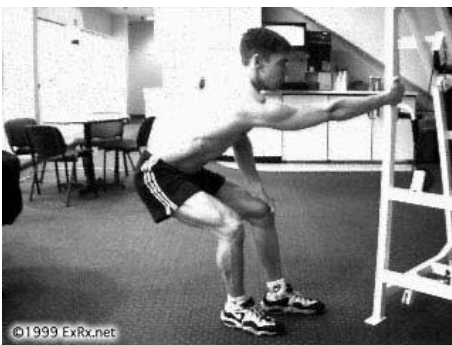
Staattisia venytyksiä



Ranteen koukistajat

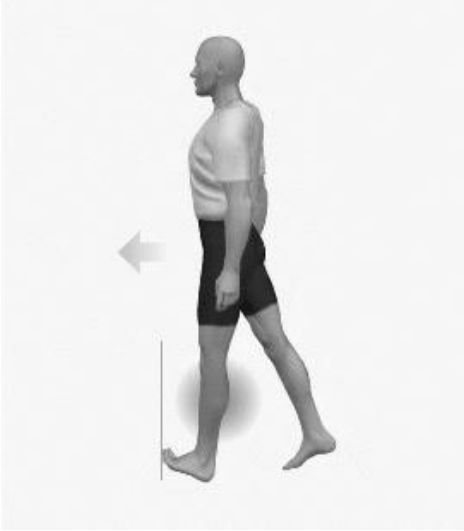


Ranteen ojentajat



Leveä selkälihas ja iso liereä lihas

Pohkeet A (kaksoiskantalihas)



Pohkeet B (leveä kantalihas)



Etureidet



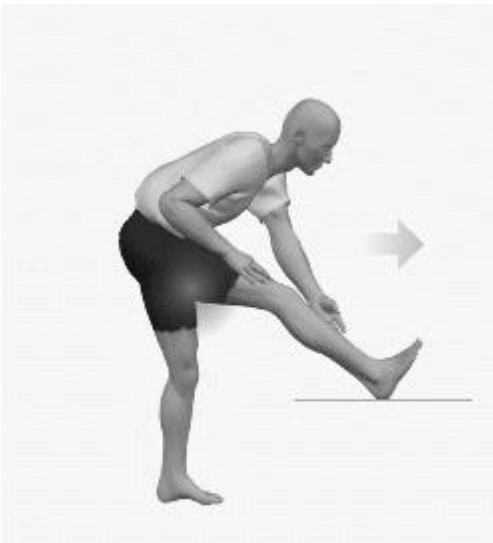
Lonkankoukistajat



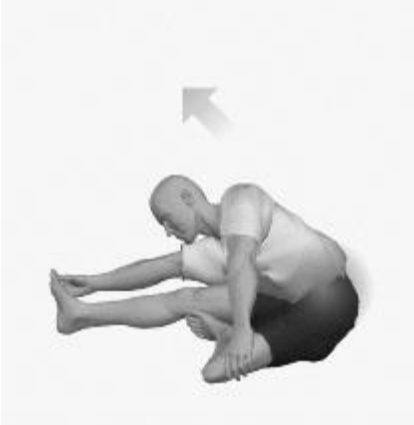
Pakarat



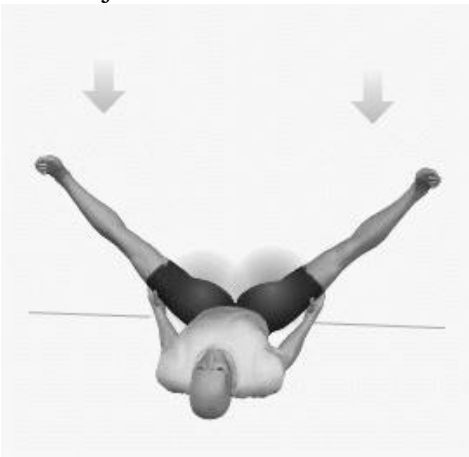
Takareidet



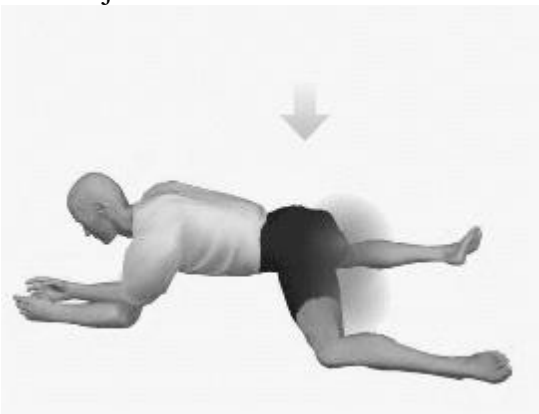
Takareidet ja keskimäinen pakaralihas



Lähentäjät A



Lähentäjät B



Suorat vatsalihakset



Vinot vatsat ja leveät selkähakset



Alaselkä



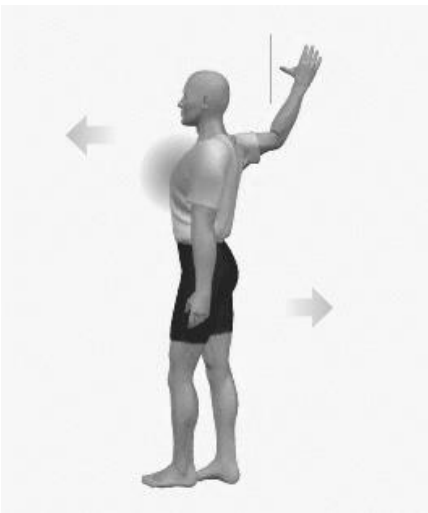
Leveät selkälihakset ja ojentajat



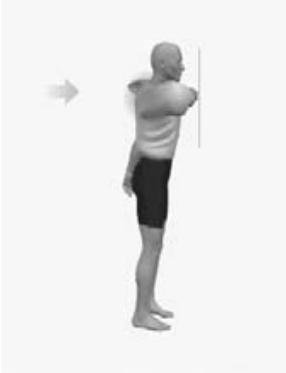
Lapojen lähentäjät



Rinta



Hartiat



Epäkäs ja pään ojentajat

