

Ajele hyvä pätkä esim tota mun hypertrofia1 ohjelmaa alle, ennen tähän siirtymistä. Tämä ohjelma johdattaa spesifimmin voimanoston lajiharjotteluun. Treenitekniikat pitäisi olla omaksuttu hyvin jo tässä kohtaa.

Kohtelee takakyykkyä, penkkipunnerrusta ja maastavetoa ns. pääliikkeinä, loput liikkeet tukevat voimatavoitteita pitämällä huolen lihasmassasta.

Pääliikkeet

Ekan viikon singlet tehdään noin 5:n toiston tiukalla kuormalla. Kyllä, tämä on aluksi kevyttä mutta joka viikko lisätään 2-3% kuormaa.

Apuliikkeet

Aloita liikkeet kuormalla joka jättää noin 3 toistoa varastoon ja nosta intensiteettiä viikottain. On tärkeää pitää tekniikka oppikirjamaisena, täydellä liikerradalla tehtynä ja jarrutusvaihe hyvin kontrolloituna. Älä korottele kuormia tekniikan kustannuksella.

Kun tekniikka säilyy hyvänä läpi sarjan, harkitse pientä korotusta seuraavalle viikolle. Toteuta paino/toistoproggressiota pysyäksesi halutulla intensiteettialueella. Jos taas sarjat tuntui hyvin haastavilta, pysy samassa kuormassa vielä seuraava viikko.

- **sarjatauot**

Älä kellota suotta, lepää sen verran että riittää voimat uuteen sarjaan. Liikkeistä riippuen, sarjatauot voivat vaihdella minuutista useampaan

- **ravinto**

Syö seka-aterioita useamman kerran päivässä. (3 ruokaa riittää)
Muista hevi osasto!

- **lepo**

Panosta hyvään uneen. Tällä on oikeasti merkitystä kehityksen kannalta ja on yksi tärkeimmistä asioista laittaa kuntoon ASAP!

Maanantai	Sarjat	Toistot	@RIR
Takakyykky		single	@4 → 0
	Down-set	3	4-5 @4-2
Penkkipunnerrus		single	@4 → 0
	Down-set	3	4-5 @4-2
Lantiota ojentava liike	3	5-10	@2-1
Polvenkoukistus	2	7-15	@1-0
Edestä vedettävä soutu liike #1	3	7-15	@1-0
Keskiviikko			
Penkkipunnerrus		single	@4 → 0
	Down-set	2	4-5 @4-2
Ylhäältä tuleva vetoliike	3	5-10	@1-0
Punnerrusliike rinnalle	3	5-10	@2-1
Punnerrusliike jaloille	3	5-10	@2-1
Pystysuuntainen punnerrusliike	2	7-15	@1-0
Perjantai			
Maastaveto		single	@4 → 0
	Down-set	3	4-5 @4-2
Takakyykky		single	@4 → 0
	Down-set	2	4-5 @4-2
Edestä vedettävä soutu liike #2	3	5-10	@1-0
Punnerrusliike kapealla otteella	3	5-10	@2-1

@RIR = "Reps in reserve"- toistoa varastossa
Down-setit tehdään ~80% kuormalla arvioidusta 1 rep max painosta