

HARJOITUSOHJELMA 1

MA	lenkki 45-60 min., syke max. 150. + kuntopiiri 30-45 min.
TI	sulkapallo, tennis, squash / muu pallopele 60 min.
KE	-
TO	lenkki 45-60 min., syke max. 150. + kuntopiiri 30-45 min. lenkin ”sisällä” 3-5 x 5 min. ”vetoja”, syke max.(!!) 160.
PE	-
LA	lenkki 60-75 min., syke max. 150 / pallopele 75-90 min.
SU	-

JOS (!) syke nousee lenkillä helposti lähelle/yli 150, kävele välillä reippaasti 2-5 min. !

Yhden (!) lenkin voit korvata uinnilla, fillari yms., et (!) kuitenkaan la:n lenkkiä !

HARJOITUSOHJELMA 2

MA	pallopele 60 min. + kuntopiiri 30 min.
TI	-
KE	lenkki 45-60 min., syke max. 150.
TO	fillari, uinti yms. 30 min. / lenkki 30 min. + kuntopiiri 30-45 min.
PE	-
LA tai SU	lenkki 60-75 min., syke max. 150. Toinen päivä vapaa!

Kuntopiiriin väh. 6, mielummin 8-12 liikettä. Tee kiertoharjoituksena, toistoja 15-30 ja suoritustempo rento ja nopea. Painot näinollen 50-60% maksimista tai oma kehonpaino! KESKITY keskivartaloon ja jalkoihin! MUISTA riittävä PALAUTUMINEN! Salilla tai kotona.

SORI VAAN, mutta tavoite ei ole kasvattaa lihasta, VAAN pitää yllä / parantaa nopeuskestävyyttä ja kimmo-ominaisuuksia!

JA JOKAINEN venyttelee väh. 15-20 min. / päivä.....EI per vko tai kk!

Treeni-iloa ja hyvää joulua !

T: Pylvis

GSM 0500-434 214

Työpuh. 09-6866 020

jari.pylvanainen@orto-laakarit.fi