

Milla Vahtila – Leuanveto – Viikot 24–30/2014: Intensiivtiprogression päivitys

© Athletica www.athletica.fi

Mesosykli 3 (Viikot 24–27)

Vetokumisoutu: https://www.youtube.com/watch?v=GCZ2r9Og_ek (Vastus kovenee kun vetokumi on kireämmällä, sovita vastus päivän treeniohjeiden mukaisesti!)

Punnerrus pyramidissa jalat korokkeella - <https://www.youtube.com/watch?v=vOAdJ7tzZCc> (korokkeen korkeudella voi säädellä raskautta)

Cast wall walks - <http://www.youtube.com/watch?v=K7DaRCQh0IY>

Voimapyörä polviltaan - <https://www.youtube.com/watch?v=2cBxMFfvOkg> erona, on että lähdössä on polvet maassa.

Polvien nosto rintaan roikunnasta – roiku leuanveto tangossa suorana, koukista jalat polvesta ja tuo polvet niin ylös kuin saat (aina rintakehään koskemaan asti). Koita pyöristää selkää.

Viikko 24 (kova, Mahdollisesti Kuusamossa mökillä):

ma	<p>Aamu: Leuanveto omalla kehon painolla: 6x2/3' Leuanveto mustalla vetokumilla (vetokumi jalkapohjien alla ja jalat suorana): 4xToistomaksimi miinus 3 toistoa/3' Kuminauha ulkokierto 2x20/1' Kuminauha sisäkierto 2x20/1' Kuminauha lähennys 2x20/1'</p> <p>Ilta: Leuanveto omalla kehon painolla: 4x3/3' Leuanveto mustalla vetokumilla (vetokumi jalkapohjien alla ja jalat suorana): 6xToistomaksimi miinus 3 toistoa/3'</p>
ti	<p>Aamu: Leuanveto mustalla vetokumilla (vetokumi jalkapohjien alla ja jalat suorana): 8xToistomaksimi miinus 2 toistoa/3'</p> <p>Ilta: Leuanveto omalla kehon painolla: 4x3/3' Jaloilla avustettu leuanveto: 4x6 [8RM]/3' Vetokumisoutu (heitä tolpan/puun ympäri) 4x12* /2' Punnerrus pyramidissa jalat korokkeella 4x6/3'</p>

	Polvien nosto rintaan roikunnasta 2x8/2'
ke	LEPO
to	Treeni: Leuanveto omalla kehon painolla: 8x3/3' Leuanveto mustalla vetokumilla (vetokumi polvien alla, kuten alkutesteissä): 4xToistomaksimi miinus 1-2 toistoa/4' Cast wall walks 3x5/3'
pe	LEPO
la	Aamu: Leuanveto mustalla vetokumilla (vetokumi polvien alla, kuten alkutesteissä): 8xToistomaksimi miinus 2 toistoa /4' Ilta: Leuanveto omalla kehon painolla: 10x2/3' Jaloilla avustettu leuanveto: 4x8 [10RM]/3' Vetokumisoutu (heitä tolpan/puun ympäri) 4x12* /2' Punnerrus pyramidissa jalat korokkeella 3x8/2' Voimapyörä polviltaan 3x6/2'
su	LEPO

Viikko 25 (keskikova, Mahdollisesti Kuusamossa mökillä):

ma	LEPO
ti	Aamu: Leuanveto omalla kehon painolla: 6x4/3' Leuanveto mustalla vetokumilla (vetokumi jalkapohjien alla ja jalat suorana): 5xToistomaksimi miinus 2 toistoa/3' Ilta: Leuanveto omalla kehon painolla: 6x3/3' Leuanveto mustalla vetokumilla (vetokumi polvien alla): 6xToistomaksimi miinus 2 toistoa/3' Punnerrus pyramidissa jalat korokkeella 4x8/2' Polvien nosto rintaan roikunnasta 3x8/2'
ke	LEPO
to	Treeni: Leuanveto omalla kehon painolla: 8x3/3' Leuanveto mustalla vetokumilla (vetokumi polvien alla, kuten alkutesteissä): 4xToistomaksimi miinus 1-2 toistoa/4' Vetokumisoutu (heitä tolpan/puun ympäri) 4x12* /2' Cast wall walks 2x8/3' Kuminauha ulkokierto 2x20/1' Kuminauha sisäkierto 2x20/1' Kuminauha lähennys 2x20/1'
pe	LEPO
la	Aamu: Leuanveto omalla kehon painolla: 6xToistomaksimi miinus 2 toistoa /4' Ilta: Leuanveto omalla kehon painolla: 10x3/3' Jaloilla avustettu leuanveto: 4x8 [10RM]/3'

	Vetokumisoutu (heitä tolpan/puun ympäri) 4x8* /2' Punnerrus pyramidissa jalat korokkeella 3x10/2' Voimapyörä polviltaan 3x8/2'
su	LEPO

Viikko 26 (kova, Mahdollisesti Kuusamossa mökillä):

ma	LEPO
ti	Aamu: Leuanveto omalla kehon painolla: 8x4/3' Leuanveto mustalla vetokumilla (vetokumi jalkapohjien alla ja jalat suorana): 4xToistomaksimi miinus 2 toistoa/3' Kuminauha ulkokierto 2x20/1' Kuminauha sisäkierto 2x20/1' Kuminauha lähennys 2x20/1' Ilta: Leuanveto omalla kehon painolla: 6x4/3' Leuanveto mustalla vetokumilla (vetokumi jalkapohjien alla ja jalat suorana): 6xToistomaksimi miinus 2 toistoa/3'
ke	Aamu: Leuanveto mustalla vetokumilla (vetokumi jalkapohjien alla ja jalat suorana): 8xToistomaksimi miinus 1 toisto/3' Ilta: Leuanveto omalla kehon painolla: 4x5/3' Jaloilla avustettu leuanveto: 4x6 [8RM]/3' Vetokumisoutu (heitä tolpan/puun ympäri) 4x10* /2' Punnerrus pyramidissa jalat korokkeella 4x10/2' Polvien nosto rintaan roikunnasta 2x12/2'
to	LEPO
pe	Treeni: Leuanveto omalla kehon painolla: 2x6x4/3' /6' Leuanveto mustalla vetokumilla (vetokumi polvien alla, kuten alkutesteissä): 4xToistomaksimi miinus 1 toisto/4' Cast wall walks 3x8/3'
la	LEPO
su	Aamu: Leuanveto mustalla vetokumilla (vetokumi polvien alla, kuten alkutesteissä): 8xToistomaksimi miinus 1 toisto /4' Ilta: Leuanveto omalla kehon painolla: 12x4/3' Jaloilla avustettu leuanveto: 4x8* /3' Vetokumisoutu (heitä tolpan/puun ympäri) 4x10* /2' Negatiiviset leuat (hypäten ylös ja jarruttaen alas) 6 s laskuilla: 1xToistomaksimi Punnerrus pyramidissa jalat korokkeella 4x12/2' Voimapyörä polviltaan 3x10/2'

Viikko 27 (helppo):

ma	Ahvenanmaalla (kuntosalimahdollisuus?) LEPO
----	---

ti	Ahvenanmaalla (kuntosalimahdollisuus?) LEPO
ke	Ahvenanmaalla (kuntosalimahdollisuus?) LEPO
to	Ahvenanmaalla (kuntosalimahdollisuus?) Leuanveto oman kehon painolla: 8xToistomaksimi miinus 4 toistoa/3' Kuminauha ulkokierto 2x20/1' Kuminauha sisäkierto 2x20/1' Kuminauha lähennys 2x20/1'
pe	Ahvenanmaalla (kuntosalimahdollisuus?) Leuanveto oman kehon painolla: 10xToistomaksimi miinus 4 toistoa/3'
la	Ahvenanmaalla (kuntosalimahdollisuus?) LEPO
su	Ahvenanmaalla (kuntosalimahdollisuus?) LEPO

Mesosykli 4 (Viikot 28-30)

Viikko 28 (kova):

ma	Ahvenanmaalla (kuntosalimahdollisuus?) Leuanveto omalla kehon painolla 4xtoistomaksimi /5' Vetokumisoutu (heitä tolpan/puun ympäri) 4x10[12RM] /2'
ti	Ahvenanmaalla (kuntosalimahdollisuus?) LEPO
ke	Ahvenanmaalla (kuntosalimahdollisuus?) Leuanveto omalla kehon painolla 6xtoistomaksimi /5' Vetokumisoutu (heitä tolpan/puun ympäri) 4x10[12RM] /2' Vipunostot sivulle 3x12[14RM]/2' Cast wall walks 3x8/3'
to	LEPO
pe	Leuanveto omalla kehon painolla 2xtoistomaksimi /6' Leuanveto mustalla vetokumilla (vetokumi polvien alla): 2xToistomaksimi/5' Vetokumisoutu (heitä tolpan/puun ympäri) 4x10[12RM] /2' Kuminauha ulkokierto 2x20/1' Kuminauha sisäkierto 2x20/1' Kuminauha lähennys 2x20/1' Voimapyörä polviltaan 4x8/2'
la	LEPO
su	LEPO

Viikko 29 (kova):

ma	Leuanveto omalla kehon painolla 4xtoistomaksimi /6' Vetokumisoutu (heitä tolpan/puun ympäri) 4x10[14RM] /2'
ti	LEPO
ke	Leuanveto omalla kehon painolla 6xtoistomaksimi /5' Vetokumisoutu (heitä tolpan/puun ympäri) 4x10[14RM] /2' Vipunostot sivulle 3x10[12RM]/2' Cast wall walks 3x10/3'
to	LEPO
pe	Leuanveto omalla kehon painolla 2xtoistomaksimi /6' Leuanveto mustalla vetokumilla (vetokumi polvien alla): 2xToistomaksimi/5' Kuminauha ulkokierto 2x20/1' Kuminauha sisäkierto 2x20/1' Kuminauha lähennys 2x20/1'

	Voimapyörä polviltaan 4x10/2'
la	LEPO
su	LEPO

Viikko 30 (herkistely):

ma	Leuanveto omalla kehon painolla 2xtoistomaksimi /10'
ti	LEPO
ke	LEPO
to	LEPO
pe	LEPO
la	Toistoleuanvedon SM-kisat Tampereella Polte-salilla
su	!!! !!! !!!

Viikon 31 lopulla lopputetit Loikkaamolla!

LYHYET RAVINTO-OHJEET

- Paljon kasviksia ja marjoja
- Pari-kolme hedelmää päivässä
- Laadukasta proteiinia 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 treeniviikoilla enempi hiilihydraatteja kuin helpoilla viikoilla (hiilihydraattien päivittäinen määrä siis vaihtelee, kun taas proteiinin ja rasvan määrä pysyy aika vakiona) – **Syö riittävästi, että palaudut kovista treeneistä!** Älä kuitenkaan liioittele.
- Vältä sokeria ja valkoista vehnää. Jos tarvitset makeutusta, niin hunaja satoine terveyttä edistävine fytokeemikaaleineen on hyvä vaihtoehto!
- Rasvaa n. 1,5 g per painokilo: primaariset rasvan lähteet kala, pähkinät, siemenet, kylmäpuristettu rypsi- ja oliiviöljy – 1/3-osa päivän rasvoista voi tulla ns. kovista rasvoista ja kovat rasvat tulee saada pääosin maitotuotteista ja kylmäpuristetusta kookosöljystä (ei lihasta)
- D-vitamiinilisää 10–50 mikrogrammaa päivässä (kun ulkoilee kesäauringossa, niin ei tarvitse)
- **5-6 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 (tai ihan vähän eli 100-200 kcal enemmän kuin kulutat) eli syödään treeniä palvelevasti, muttei rasvakudosta palvelevasti