

Milla Vahtila – Leuanveto – Viikot 18-30/2014

© Athletica www.athletica.fi

Sisällys

ALUSTUS.....	1
OHJELMAN SUORITTAMISOHJEET.....	3
RUNKO	4
PÄIVÄN TARKKA OHJELMOINTI	5
Mesosykli 1 (Viikot 18-20):.....	5
Mesosykli 2 (Viikot 21-23).....	7
Mesosykli 3 (Viikot 24-27).....	8
Mesosykli 4 (Viikot 28-30).....	11
LYHYET RAVINTO-OHJEET.....	13

ALUSTUS

ALKUTESTIEN TULOKSET

Milla Vahtilan alkutestit 14.4.2014

Leuanveto, toistomaksimi	alhaalta nousee muutaman sentin (mutta Milla sai ohjelmaa odotellessa omatoimisesti Tuomaksen antamalla ohjeilla treenattua yhden leuan)
Leuanveto avustettuna mustalla vetokumilla polvien alta, toistomaksimi	2 kpl
Pystypunnerrus seisten 3 RM	22,5 kg
Kehonpainosoutu leuka tankoon, toistomaksimi. Tangon korkeus 1,1 m Jalkojen etäisyys 1,15 m	4 kpl
Varpaat tangon yli paksussa tangossa	0 kpl

Istumaannousut suorin jaloin (suoraan-kiertäen-kiertäen), toistomaksimi + 5 kg	0 kpl
Istumaannousut suorin jaloin (suoraan-kiertäen-kiertäen), toistomaksimi + 2,5 kg	43 kpl
Penkkipunnerrus 3 RM	25 kg

TAVOITTEET

Päätavoite: Tulla mahdollisimman hyväksi toistoleuanvedossa

Sivutavoitteena voimaa koko yläkroppaan (muuallekin kuin vetäviin lihasryhmiin)

ERIKOISTOIVEET

Toivoisimme, että ostaisit harjoittelun avuksi vetokumin (lähetimme sähköpostilla osto-ohjeet 23.4.2014)

Toivoisimme, että ostaisit kesäkuuksi Kuusamon mökille ovenkarmiin kiinnitettävän leuanvetotangon: löytyy Prismasta yms. (tai otat kotoa mukaan)

TREENIN MÄÄRÄ VIIKOSSA

Valmentajat saavat rytmittää miten näkevät optimaaliseksi kehittymisen kannalta

MUUT TREENIT OHJELMAN AIKANA

Toukokuun loppuun asti kerran viikossa ratsastusta ja tanssia

Arkiliikuntana rullaluistelu ja pyöräily

ERIKOISPÄIVÄMÄÄRÄT

Ahvenanmaalta viikko 18 ma ja Ahvenanmaalla viikko 27 ja viikko 28 ma-ke

Kesäkuussa mökillä Kuusamossa

MITÄ TAVOITTEISIIN PÄÄSEMINEN VAATII

Yläselkään ja käsivarsiin tarvitaan lisää lihasmassaa. Lisääntynyt lihasten supistuvien proteiinien eli aktiinin ja myosiinin määrä lisää leuanvetokoneiston voimantuottopotentiaalia. Tärkeimmät lihakset leuanvedossa ovat leveät selkälihakset, isot liereälihakset, epäkkään keskiosa, suunnikaslihakset, takaolkapäät, ojentajan pitkä pää, hauikset, olkalihakset ja olkavärttinäluulihakset. Lisäksi muun muassa rintalihakset, vatsalihakset, selän ojentaja ja epäkkäiden alaosa osallistuvat leuanvetoon.

Kokonaisvaltaisessa leuanvedossa myös lonkkaniveltä ja polviniveltä liikkuttavilla jalkojen lihaksilla on oma roolinsa. Kilpatoistoleuanvedossa vartalonkäyttöä rajoittavat 47,5 cm päässä tangosta oleva pleksi sekä jalkojen ristiasennossa pitäminen.

Kaikkien leuanvetolihasien yleistä käskytystä tulee parantaa yleisellä vetokoneiston maksimivoimaharjoittelulla. Näin aivoissa, selkäytimessä, liikehermoissa ja hermolihaskuitoksissa saadaan aikaan adaptaatiota, joka parantaa hermolihaskuitosten voimantuottoa. Lopputulemana impulssitiheys sekä duplettimäärä eli hermoimpulssien tuplajymäytysten määrä käskyttäviin lihaksiin kasvaa. Lisäksi täytyy liikespesifisti parantaa leuanvedossa tapahtuvaa lihasten välistä ja sisäistä koordinaatiota lajinomaisella maksimivoimaharjoittelulla.

Kun kestovoimalajissa yksi toisto vaatii yli 80 prosenttia yhden toiston maksimista, niin maksimivoima on ainoa ominaisuus, jolla on väliä suorituksessa. Niinpä tässä ohjelmassa keskitytään vain maksimivoiman hankintaan, sillä vasta, kun 55-kiloisen naisleuanvetäjän lisäpainoeluanveto on 13,75kg, niin hänen kehonpainonsa on 80 % yhden toiston absoluuttisesta leuanvetomaksimista. Kun kestovoimalajin yksi toisto vaatii 20-80 % yhden toiston maksimista, niin silloin yhdistetty maksimi- ja kestovoimaharjoittelu on kehittävin tie kestovoimasuorituksen parantamiseen.

Lihastasapainon turvaamiseksi treenaamme ohjelmassa vertikaalisten ja horisontaalisten vetojen lisäksi vertikaalisia ja horisontaalisia punnerruksia. Maksimivoimatreenneissä tehdään tiukkoja 1-5 toiston sarjoja, ja hypertrofisissa sarjoissa tiukkoja 6-12 toiston sarjoja. Myös nopeusvoimaharjoittelua käytetään jonkin verran hermotuksen kehittämisessä.

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 mukaillen 2x6[8RM]/2' tarkoittaa, että sarjoissa käytetään sellaista kuormaa, jolla tuoreena jaksaisi tehdä kahdeksan toistoa. Myös kestävyys- ja nopeusharjoittelun intervaleissa 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 omatoiminen lämmittely (jos lämmittelyä ei ole ohjelmaan erikseen merkitty), jossa pulssi nostetaan ylös ja pidetään korkealla 5-10 minuuttia sekä avataan nivelten liikeradat (pyörittely). Maksimivoimaharjoituksissa tehdään lisäksi lähestymissarjat eli ensin oman kehon painolla kevyt 10-20 toiston sarja, sitten n. 50 % omasta maksimista toinen n. 10 toiston sarja, jonka jälkeen voidaan lähestyä omaa arvioitua maksimia n. 70-85 % omasta maksimista 1-3 toiston sarjoilla.

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 5-2,5 kg korotuksilla

RUNKO

13 viikon makrosykli jakaantuu neljään mesosykliin. 1., 2. ja 4. mesosykli ovat kolmen kalenteriviikon kestoisia ja 3. neljän kalenteriviikon kestoisen. Mesosykliit jakaantuvat kalenteriviikon kestoisiin mikrosykliihin.

Mesosykli 1: Viikot 18-20: kova-kova-helppo

- **Pääprioriteetti: Hypertrofiaa leuanvetolihasistoon**
- **Kakkostavoite: Hermotusta leuanvetosuoritukseen**
- **Muulle yläkropalle hypertrofiaa**

Mesosykli 2: Viikot 21-23: kova-kova-helppo

- **Pääprioriteetti: Hypertrofiaa leuanvetolihasistoon**
- **Kakkostavoite: Hermotusta leuanvetosuoritukseen**
- **Muulle yläkropalle hypertrofiaa**

Mesosykli 3: Viikot 24-27: kova-keskikova-kova-helppo

- **Pääprioriteetti: Hermotusta leuanvetosuoritukseen**
- **Kakkostavoite: hypertrofiaa leuanvetokoneistoon**
- **Muulle kropalle hermostollishypertrofista treeniä**

Mesosykli 4: Viikot 28-30: kova-kova-herkistely + KISA

- **Pääprioriteetti: Hermotusta leuanvetosuoritukseen**
- **Kakkostavoite: hypertrofiaa leuanvetokoneistoon**
- **Muulle kropalle hermostollishypertrofista treeniä**

- Mesosyklin loppuun herkistely eli taper, joka tässä tapauksessa kestää n. yhden kalenteriviikon

PÄIVÄN TARKKA OHJELMOINTI

Tee liikkeiden konsentriset vaiheet eli vaiheet, kun aktiivinen lihas lyhenee (leuanvedossa ylösvetovaihe), mahdollisimman räjähtävästi! Tee eksentriset vaiheet eli vaiheet, kun aktiivinen lihas pitenee (leuanvedossa alastulovaihe), hallitun rauhallisesti.

Mesosykli 1 (Viikot 18-20):

Ylätalja myötäotteella:

<http://www.exrx.net/WeightExercises/LatissimusDorsi/CBFrontPulldown.html>

Alatalja V-kahvalla 1 s loppuasentopidolla:

<http://www.exrx.net/WeightExercises/BackGeneral/CBSeatedRow.html>, mutta loppuasennossa 1 s pito

Jaloilla avustettu leuanveto:

<https://www.youtube.com/watch?v=KxxGUrRkCwE&list=UUXebBYOdkrtKkQ164f3kbXg>, videon kohta 3:20

Vipunostot sivulle <http://exrx.net/WeightExercises/DeltoidLateral/DBLateralRaise.html>

Kuminauhan käyttö ohjeet saat pdf:nä liitteenä.

Istumaannousu suoriinjaloin lisäpainolla kiertäen – alkutesteistä tuttu, poikkeuksena nyt tehdään niin, että jalat ovat kiinni, jolloin niskantakana voidaan pitää suurempia painoja.

Kapealla otteella punnerrukset:

<http://www.exrx.net/WeightExercises/Triceps/BWCloseGripPushup.html>

Viikko 18 (kova):

ma	Paluu työmatkalta Ahvenanmaalta. LEPO
ti	Leuanveto omalla kehonpainolla: 3x1/2' Leuanveto mustalla vetokumilla (vetokumi jalkapohjien alla ja jalat suorana): Testaa toistomaksimi/4' + 4xToistomaksimi miinus 1-2 toistoa/3'
ke	Leuanveto omalla kehonpainolla: 3x1/2' Leuanveto mustalla vetokumilla (vetokumi jalkapohjien alla ja jalat suorana): 6xToistomaksimi miinus 1 toisto/3' Kehonpainosoutu 130 cm korkeudella (smithissä tai rackissa helppo säätää): 4x6/3' Vipunostot sivulle 3x10[14RM]/2' Kuminauha sisäkierto 2x15/2' Kuminauha ulkokierto 2x15/2' Kuminauha plow 2x15/2'
to	LEPO
pe	Leuanveto omalla kehonpainolla: 4x1/2' Leuanveto mustalla vetokumilla (vetokumi jalkapohjien alla ja jalat suorana): 5xToistomaksimi miinus 1 toisto/3' + 1xToistomaksimi Ylätalja myötäotteella: 3x10*/2'

	Alatalja V-kahvalla 1 s loppuasentopidolla: 3x10*/2' Negatiiviset leuat (hypäten ylös ja jarruttaen alas) 6 s laskuilla: 1xToistomaksimi Kapealla otteella punnerrukset 3x12/2' (tarvittaessa kevennä polvet maahan) Istumaannousut suorinjaloin lisäpainoilla kiertäen 3x10[15RM]/2'
la	LEPO
su	LEPO

Viikko 19 (kova):

ma	LEPO
ti	Leuanveto omalla kehonpainolla: 4x1/2' Leuanveto mustalla vetokumilla (vetokumi jalkapohjien alla ja jalat suorana): 5xToistomaksimi miinus 1 toisto/3' Jaloilla avustettu leuanveto: 4x8*/2'
ke	LEPO
to	Leuanveto omalla kehonpainolla: 4x1/2' Leuanveto mustalla vetokumilla (vetokumi jalkapohjien alla ja jalat suorana): 6xToistomaksimi miinus 1 toisto/3' Kehonpainosoutu 130 cm korkeudella (smithissä tai rackissa helppo säätää): 4x7/3' Vipunostot sivulle 3x12[15RM]/2' Kuminauha sisäkierto 2x15/2' Kuminauha ulkokierto 2x15/2' Kuminauha plow 2x15/2'
pe	LEPO
la	Leuanveto omalla kehonpainolla: 5x1/3' Leuanveto mustalla vetokumilla (vetokumi jalkapohjien alla ja jalat suorana): 5xToistomaksimi miinus 1 toisto/3' + 1xToistomaksimi Ylätalja myötötteellä: 4x10*/2' Alatalja V-kahvalla 1 s loppuasentopidolla: 4x10*/2' Negatiiviset leuat (hypäten ylös ja jarruttaen alas) 6 s laskuilla: 1xToistomaksimi Kapealla otteella punnerrukset 3x14/2' (tarvittaessa kevennä polvet maahan) Istumaannousut suorinjaloin lisäpainoilla kiertäen 3x12[15RM]/2'
su	LEPO

Viikko 20 (helppo):

ma	LEPO
ti	LEPO
ke	Leuanveto omalla kehonpainolla: 3x1/2' Leuanveto mustalla vetokumilla (vetokumi jalkapohjien alla ja jalat suorana): 6xToistomaksimi miinus 4 toisto/3' Kuminauha sisäkierto 2x15/2' Kuminauha ulkokierto 2x15/2' Kuminauha plow 2x15/2'
to	Leuanveto mustalla vetokumilla (vetokumi jalkapohjien alla ja jalat suorana): 8xToistomaksimi miinus 4 toisto/3'
pe	LEPO
la	LEPO
su	LEPO

Mesosykli 2 (Viikot 21-23)

Ylätalja vastaotteella:

<http://www.exrx.net/WeightExercises/LatissimusDorsi/CBUnderhandPulldown.html>

Pystypunnerrus (alkutesteistä tuttu)

<http://exrx.net/WeightExercises/DeltoidAnterior/BBMilitaryPress.html>

Viikko 21 (kova):

ma	Leuanveto omalla kehonpainolla: 5x1/3' Leuanveto mustalla vetokumilla (vetokumi polvien alla, kuten alkutesteissä): 5xToistomaksimi/4'
ti	LEPO
ke	Leuanveto omalla kehonpainolla: 6x1/3' Leuanveto mustalla vetokumilla (vetokumi polvien alla, kuten alkutesteissä): 4xToistomaksimi miinus 1-2 toistoa/4' Leuanveto mustalla vetokumilla (vetokumi jalkapohjien alla ja jalat suorana): 3xToistomaksimi miinus 1 toisto/3' Kehonpainosoutu 110 cm korkeudella (smithissä tai rackissa helppo säätää): 4x6/3' Pystypunnerrus 3x8[12RM]/2' Istumaannousut suoriinjaloin lisäpainoilla kiertäen 3x8[10RM]/2'
to	LEPO
pe	Leuanveto omalla kehonpainolla: 7x1/3' Leuanveto mustalla vetokumilla (vetokumi polvien alla, kuten alkutesteissä): 4xToistomaksimi/4' Ylätalja vastaotteella: 3x12*/3' Alatalja V-kahvalla 2 s loppupidolla: 3x6*/3' Vipunostot sivulle 3x8[12RM]/2' Kuminauha sisäkierto 2x20/1' Kuminauha ulkokierto 2x20/1' Kuminauha plow 2x20/1'
la	LEPO
su	LEPO

Viikko 22 (kova):

ma	LEPO
ti	Leuanveto omalla kehonpainolla: 3x2/3' Leuanveto mustalla vetokumilla (vetokumi polvien alla, kuten alkutesteissä): 5xToistomaksimi miinus 1 toisto/4' + 1xToistomaksimi
ke	LEPO
to	Leuanveto omalla kehonpainolla: 8x1/2'30'' Leuanveto mustalla vetokumilla (vetokumi polvien alla, kuten alkutesteissä): 4xToistomaksimi miinus 1-2 toistoa/4' Leuanveto mustalla vetokumilla (vetokumi jalkapohjien alla ja jalat suorana): 3xToistomaksimi miinus 1 toisto/3' Kehonpainosoutu 110 cm korkeudella (smithissä tai rackissa helppo säätää): 4x7/3' Pystypunnerrus 3x10[12RM]/2' Istumaannousut suoriinjaloin lisäpainoilla kiertäen 3x6[8RM]/2'
pe	LEPO
la	Leuanveto omalla kehonpainolla: 4x2/3' Leuanveto mustalla vetokumilla (vetokumi polvien alla, kuten alkutesteissä):

	4xToistomaksimi/4' Ylätalja vastaotteella: 4x12*/3' Alatalja V-kahvalla 2 s loppupidolla: 4x6*/3' Negatiiviset leuat (hypäten ylös ja jarruttaen alas) 6 s laskuilla: 1xToistomaksimi Vipunostot sivulle 3x12[14RM]/2' Kuminauha sisäkierto 2x20/1' Kuminauha ulkokierto 2x20/1' Kuminauha plow 2x20/1'
su	LEPO

Viikko 23 (helppo, Mahdollisesti Kuusamossa mökillä):

ma	LEPO
ti	LEPO
ke	Leuanveto omalla kehonpainolla: 4x1/3' Leuanveto mustalla vetokumilla (vetokumi jalkapohjien alla ja jalat suorana): 8xToistomaksimi miinus 4 toistoa/3' Kuminauha sisäkierto 3x15/1' Kuminauha ulkokierto 3x15/1' Kuminauha plow 3x15/1' Kuminauha loitonnuks (aukaisulla) 2x15/1'
to	Leuanveto mustalla vetokumilla (vetokumi jalkapohjien alla ja jalat suorana): 10xToistomaksimi miinus 4 toistoa/3'
pe	LEPO
la	LEPO
su	LEPO

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=ZVbVwQMG88I>

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	Aamu: Leuanveto omalla kehon painolla: 6x2 (jos ei vielä mene, niin kaveri auttaa käsillä selästä)/3' Leuanveto mustalla vetokumilla (vetokumi jalkapohjien alla ja jalat suorana): 4xToistomaksimi miinus 3 toistoa/3' Kuminauha ulkokierto 2x20/1'
----	--

	<p>Kuminauha sisäkierto 2x20/1' Kuminauha lähennys 2x20/1'</p> <p>Ilta: Leuanveto omalla kehon painolla: 4x2 (jos ei vielä mene, niin kaveri auttaa käsillä selästä)/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: 4x2 (jos ei vielä mene, niin kaveri auttaa käsillä selästä)/3' Jaloilla avustettu leuanveto: 4x6 [8RM]/3' Vetokumisoutu (heitä tolpan/puun ympäri) 4x12* /2' Punnerrus pyramidissa jalat korokkeella 4x6/3' Polvien nosto rintaan roikunnasta 2x8/2'</p>
ke	LEPO
to	<p>Treeni: Leuanveto omalla kehon painolla: 8x2 (jos ei vielä mene, niin kaveri auttaa käsillä selästä)/3' Leuanveto mustalla vetokumilla (vetokumi polvien alla, kuten alkutesteissä): 4xToistomaksimi miinus 1-2 toistoa/4' Cast wall walks 3x5/3'</p>
pe	LEPO
la	<p>Aamu: Leuanveto mustalla vetokumilla (vetokumi polvien alla, kuten alkutesteissä): 8xToistomaksimi miinus 2 toistoa /4'</p> <p>Ilta: Leuanveto omalla kehon painolla: 10x2 (jos ei vielä mene, niin kaveri auttaa käsillä selästä)/3' Jaloilla avustettu leuanveto: 4x8 [10RM]/3' Vetokumisoutu (heitä tolpan/puun ympäri) 4x12* /2' Punnerrus pyramidissa jalat korokkeella 3x8/2' Voimapyörä polviltaan 3x6/2'</p>
su	LEPO

Viikko 25 (keskikova, Mahdollisesti Kuusamossa mökillä):

ma	LEPO
ti	<p>Aamu: Leuanveto omalla kehon painolla: 6x3 (jos ei vielä mene, niin kaveri auttaa käsillä selästä)/3' Leuanveto mustalla vetokumilla (vetokumi jalkapohjien alla ja jalat suorana): 5xToistomaksimi miinus 2 toistoa/3'</p> <p>Ilta: Leuanveto omalla kehon painolla: 6x3 (jos ei vielä mene, niin kaveri auttaa käsillä selästä)/3' Leuanveto mustalla vetokumilla (vetokumi polvien alla): 6xToistomaksimi miinus 2 toistoa/3' Punnerrus pyramidissa jalat korokkeella 4x8/2' Polvien nosto rintaan roikunnasta 3x8/2'</p>
ke	LEPO

to	<p>Treeni: Leuanveto omalla kehon painolla: 8x3 (jos ei vielä mene, niin kaveri auttaa käsillä selästä)/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'</p>
pe	LEPO
la	<p>Aamu: Leuanveto mustalla vetokumilla (vetokumi polvien alla, kuten alkutesteissä): 8xToistomaksimi miinus 2 toistoa /4'</p> <p>Ilta: Leuanveto omalla kehon painolla: 10x2 (jos ei vielä mene, niin kaveri auttaa käsillä selästä)/3' Jaloilla avustettu leuanveto: 4x8 [10RM]/3' Vetokumisoutu (heitä tolpan/puun ympäri) 4x8* /2' Punnerrus pyramidissa jalat korokkeella 3x10/2' Voimapyörä polviltaan 3x8/2'</p>
su	LEPO

Viikko 26 (kova, Mahdollisesti Kuusamossa mökillä):

ma	LEPO
ti	<p>Aamu: Leuanveto omalla kehon painolla: 8x2 (jos ei vielä mene, niin kaveri auttaa käsillä selästä)/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'</p> <p>Ilta: Leuanveto omalla kehon painolla: 6x2 (jos ei vielä mene, niin kaveri auttaa käsillä selästä)/3' Leuanveto mustalla vetokumilla (vetokumi jalkapohjien alla ja jalat suorana): 6xToistomaksimi miinus 2 toistoa/3'</p>
ke	<p>Aamu: Leuanveto mustalla vetokumilla (vetokumi jalkapohjien alla ja jalat suorana): 8xToistomaksimi miinus 1 toisto/3'</p> <p>Ilta: Leuanveto omalla kehon painolla: 4x4 (jos ei vielä mene, niin kaveri auttaa käsillä selästä)/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'</p>
to	LEPO
pe	<p>Treeni: Leuanveto omalla kehon painolla: 2x6x3 (jos ei vielä mene, niin kaveri auttaa käsillä selästä)/3' /6'</p>

	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: 12x3 (jos ei vielä mene, niin kaveri auttaa käsillä selästä)/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 omalla kehonpainolla: 3x2/3' Leuanveto mustalla vetokumilla (vetokumi polvien alla): 8xToistomaksimi miinus 4 toistoa/3' Kuminauha ulkokierto 2x20/1' Kuminauha sisäkierto 2x20/1' Kuminauha lähennys 2x20/1'
pe	Ahvenanmaalla (kuntosalimahdollisuus?) Leuanveto mustalla vetokumilla (vetokumi polvien alla): 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 3xtoistomaksimi /8' 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 Loikkaamalla!

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