VAHVA NAINEN BY TERESA

VALMENNUKSEN KAUSISUUNNITELMA

YHTEENSÄ 12 VIIKON MITTAINEN VALMENNUSJAKSO, JOKA JAKAANTUU KOLMEEN NELJÄN VIIKON MITTAISEEN HARJOITUSJAKSOON

---

1. Mesosykli 1 (viikot 1-4) - Perusvoimakausi 1
2. Mesosykli 2 (viikot 5-8) - Perusvoimakausi 2
3. Mesosykli 3 (viikot 9-12) - Maksimivoimakausi 1

VAHVA NAINEN BY TERESA

VALMENNUKSEN TAVOITTEET

Valmennuksen tavoitteena on parantaa suorituskykyä sekä saada lisää voimaa ja lihasmassaa - samalla terveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia edistäen.

Valmennus keskittyy erityisesti voimanostoliikkeiden
(kyykky, penkki, maastaveto) sekä leuanvedon tulosten kehittämiseen. Näiden kautta haetaan pystyvyyden kokemusta ja itsensä ylittämistä.

Tavoitteena oppia kehittävän treenin periaatteet, hyvät suoritustekniikat sekä kehittyä kokonaisvaltaisesti.

MESOSYKLI 1: PERUSVOIMAJAKSO 1

Viikot 1-4

3x1-jakoinen ohjelma (3 treeniä / viikko)
TAI
2x1-jakoinen ohjelma (2 treeniä / viikko)

Pääliikkeissä 5-8 toiston sarjoja ja tukiliikkeissä 6-12 toiston sarjoja

Yhdistetty volyymi- ja intensiteettiprogressio

Viimeisellä kovalla viikolla erikoistekniikkana klusterit

Intensiteettiprogression eteneminen:
Viikko 1: Keskiraskas (V2)
Viikko 2: Raskas (V1)
Viikko 3: Kovin viikko (V0*)
Viikko 4: Kevyt (V2-4)

**Tähti tarkoittaa, että viimeinen sarja on tiukka, eikä toistoja jää enää "varastoon" (varaa nolla)*

Volyymiprogressio (toistojen/sarjamäärien kasvu) on maltillinen

Copyright Tmi Teresa Martikkala (2831819-2)

PERUSVOIMAJAKSO 1

Jakson pääliikevariaatiot:
- Takakyykky
- Sumomaastaveto
- Leuanveto vastaotteella
- Penkkipunnerrus tangolla (leveä ote)

Jakson tukiliikevariaatiot:
- Hip thrust tangolla
- Pystypunnerrus käsipainoilla
- Kulmasoutu tangolla
- Vipunostot maaten (rinta) käsipainoilla
- Ylätalja leveällä myötäotteella
- Vipunostot sivuille käsipainoilla
- Vipunostot taakse käsipainoilla
- Hauiskääntö tangolla seisten
- Ranskalainen punnerrus tangolla
- Ojentajapunnerrus taljassa
- Hauiskääntö taljassa köydellä (vasaraote)
- Facepull / takaolkapäät taljassa
- Hyper reverse / reverse hyperextension
- Polven ojennus / etureidet laitteessa
- Takareidet (jumppa)pallolla
- Vatsat ("tuck") pallolla
- Dragon flag

Copyright Tmi Teresa Martikkala (2831819-2)

MESOSYKLI 2: PERUSVOIMAJAKSO 2

Viikot 5-8

3x1-jakoinen ohjelma (3 treeniä / viikko)
TAI
2x1-jakoinen ohjelma (2treeniä / viikko)

Pääliikkeissä 3-8 toiston sarjoja ja tukiliikkeissä 5-10 toiston sarjoja

Intensiteettiprogressio tasavolyymilla

Epälineaarinen periodisaatio

Intensiteettiprogression eteneminen:
Viikko 1: Keskiraskas (V2)
Viikko 2: Raskas (V1)
Viikko 3: Kovin viikko (V0*)
Viikko 4: Kevyt (V2-4)

**Tähti tarkoittaa, että viimeinen sarja on tiukka, eikä toistoja jää enää "varastoon" (varaa nolla)*

Copyright Tmi Teresa Martikkala (2831819-2)

PERUSVOIMAJAKSO 2

Jakson pääliikevariaatiot:

- Takakyykky
- Etukyykky
- Sumomaastaveto
- Maastaveto (kapea)
- Leuanveto vastaotteella
- Leuanveto neutraalilla otteella
- Penkkipunnerrus tangolla (leveä ote)
- Penkkipunnerrus tangolla (kapea ote)
- Penkkipunnerrus käsipainoilla

Jakson tukiliikevariaatiot:

- Dippi telineessä / laitteessa
- Pystypunnerrus tangolla
- Pendley row
- Takaolkapäät ristikkäistaljassa (selinmakuulla)
- Hip thrust yhdellä jalalla
- Hauiskääntö tangolla vinopenkissä vatsallaan
- Hauiskääntö käsipainoilla vinopenkissä
- Ojentajapunnerrus pään takaa käsipainolla
- Vipunostot taakse käsipainoilla vinopenkissä
- Jalkojen nosto rekillä / telineessä
- Istumaan nousu (lisäpaino niskan takana)
- Hoover / lankku

Copyright Tmi Teresa Martikkala (2831819-2)

MESOSYKLI 3: MAKSIMIVOIMAJAKSO 1

Viikot 9-12

3x1-jakoinen ohjelma (3 treeniä / viikko)
TAI
2x1-jakoinen ohjelma (2 treeniä / viikko)

Pääliikkeissä 1-5 toiston sarjoja ja tukiliikkeissä 3-6 toiston sarjoja

Intensiteettiprogressiota tuetaan volyymikuorman laskulla

Lineaarinen periodisaatio

Intensiteettiprogression eteneminen:
Viikko 1: Keskiraskas (V2)
Viikko 2: Raskas (V1)
Viikko 3: Kovin viikko (V0*)
Viikko 4: Kevyt (V2-4)

**Tähti tarkoittaa, että viimeinen sarja on tiukka, eikä toistoja jää enää "varastoon" (varaa nolla)*

Copyright Tmi Teresa Martikkala (2831819-2)

MAKSIMIVOIMAJAKSO 1

Jakson pääliikevariaatiot:
- Takakyykky
- Sumomaastaveto
- Leuanveto vastaotteella
- Leuanveto vastaotteella (2s. loppupidolla)
- Penkkipunnerrus tangolla (leveä ote)
- Penkkipunnerrus tangolla (leveä ote, 2s. alastopilla)

Jakson tukiliikevariaatiot:
- Hyvää huomenta (seisten)
- Penkkiveto
- Pystypunnerrus tangolla
- Hip thrust tangolla
- Askelkyykky tangolla taakse
- Facepull ulkokierrolla taljassa köydellä
- Hauiskääntö käsipainoilla kiertäen
- Ranskalainen punnerrus käsipainoilla
- Dragon flag
- TRX-vatsat ("tuck"), suorat + vinot
- Selkäpenkki

Copyright Tmi Teresa Martikkala (2831819-2)

TERMIT

Klusterit:

Klustereissa yksi sarja jaetaan useampaan "osaan". Tämän avulla saadaan isommat painot käyttöön, kuin millä pystyttäisiin tekemäät suoria sarjoja.

Eli esimerkiksi liike, jossa toistomäärä on 6, voisi jakaa esim. 3+3, 2+2+2 tai 3+2+1 (=6 toistoa). Tauot osien välillä kestää n. 20s. Kun koko sarja on täynnä (6 toistoa) pidetään normaali sarjapalautus.

Käytännössä esimerkiksi sumomaastaveto (mesosykli 1, viikko 3, treeni 1A), jossa viimeisellä viikolla tehdään 5x6 KLUSTEREINA, voisi sarjan jakaa esimerkiksi seuraavasti:

SARJA 1: 1x6 suorana sarjana --> normaali sarjapalautus + lisää painoa
SARJA 2: 1x3 --> 20s. tauko --> 1x3 --> normaali sarjapalautus + lisää painoa
SARJA 3: 1x2 + 1x2 + 1x2 --> normaali sarjapalautus --> LOPUT SARJAT SAMALLA PAINOLLA

Sarjaa ei pilkota "huvikseen", vaan idea on nimenomaan se, että tämän avulla pystytään käyttämään isompia kuormia. Jos siis pystyt tekemään sarjan "suorana satjana", tee se ja lisää painoa seuraavaan sarjaan.

Copyright Tmi Teresa Martikkala (2831819-2)