

VeVe Treeniohjelma

(esimerkki viikko-ohjelmasta aktiiviliikkujalles)



Verryttelyt ennen treeniä kävelen tai juosten

Ma	Nopeustreeni: Nopeutta:	2 km verryttelyä + Liikkuvuus + pienet hyppyt ja loikat 5 x 3 x 20 6 x 20m ylämäkeen (+ alkukiihdytys) + 3 x 40m maks alamäkeen + verryttely
Ti	Vauhtikestävyystreeni: Matalatehoisia hyppyjä: Intervallit:	2 km verryttelyä + 6 x 2 x 30m koord. (polvennosto-, pakara-, pakeetti- ja ristiaskeljuoksu) 4 x 2 x 30 (tasatassua, 1-jalalla, luisteluhyppy, pikkuvuoro) 3 x 4 x 60 sek /45" (45 sek taukoa) //3' (3 min sarjapalautus) (sarja1 syke 230-140, sarja 2 syke n. 150 ja sarja 3 syke n. 150-170)
Ke	Omatoiminen	30-60 min kävely / sauvakävely / "hölkkä"
To	Voimatreeni:	2 km verryttely + aktiiviset ("marjan poiminta", etureisi-para venytys, pitkä askel eteen sivu-taivutus & kierto, nilkan ja lantion pyöritys) 2 x (Kyykky, Pohkeet, Punnerrukset, Dipit, 1-jalan kyykky ja sama sivulle, 3 x 10-20 x (Vatsarutistus, Kyykky+työntö, Hauis-Työntö-Ojentajat, Askelkyykky+käsipuntti ylhäällä, Sivuvatsa, Kahvakuulaheilautuksia)
Pe	Loikkatreeni: Tekniikkaa:	2 km verryttely + aktiiviset 5 x 3 x 30m pieniä hyppjä (nillka-, 1-jalan (viivan kummallakin puolella), takaperin, ruutuhyppely 9kpl) 5 x 3 x 20-40m (Vuoroloikkaa, 2 vas-2oik..., 1-jalan, Askelkyykkyponnistus, Luisteluhyppy) HUOM! Verryttely + "venyttely"
La	Nopeavauhtinen juoksu:	2 km verryttelyä + Liikkuvuus + pienet hyppyt ja loikat 5 x 3 x 20 3 x 3 x 20m ylämäkeen maks. 3 x 3 x 150m rennosti kovaa 85-90% (saa hengittää reippaasti), kävely- / hölkkäpalautus// 3'
Su	Lenkki:	60-120 min kävely- / juoksulenkki (metsään jos vain pääsee, pehmeämpi alusta)