



TREENINGPROGRAMM JÕUSAALIS

JÕUTREENINGU OLULISUS DIEEDI AJAL

Jõusaalitreeningu või muu vastupidavustreeningu eesmärk on peamiselt lihasmassi säilitamine dieedi ajal.

Eesmärk ei ole suurendada tarvimist. Kui lihased ei ole energiadefitsiidi ajal selgelt koormatud, tuleb osa kaotatud kaalust lihasmassi arvelt. Inimese keha kulutab kergemini lihast (mis kulutab energiat) kui rasvamassi (mis energiat ei kuluta). Kui lihasmassile ei anta signaali püsida jõutreeningu näol, on osa kaotatud kaalust alati lisaks rasvale ja vedelikule ka lihasmass. Mida tugevam on energiadefitsiit, seda rohkem kaob proportsionaalselt ka lihased.

SOOVITUS

Soovituslik on teha 2-4 lihastreeningut ja vastupidavustreeningut nädalas. Lihastreeningu võib soovi korral segada koduse treeninguga kasutades oma keha raskust ja treeninglinte. Tehke näiteks 2 trenni kodus ja 2 trenni jõusaalis.

Treenida võib 1-3 korda nädalas, kuid optimaalne kogus on vähemalt 2 korda nädalas. Arengu ja teisalt lihasmassi säilitamise seisukohalt on oluline koormata sama lihasgruppi piisavalt sageli ja piisavalt rangelt.

TREENINGU JUHISED

1 jõusaali treening nädalas: tee treeningplaan A

2 jõusaalitreeningut nädalas: tee treeningplaan A- ja B korra

3 jõusaalitreeningut nädalas: tee alati vaheldumisi A- ja B trenne, esimesel nädalal A, B, A ja teisel nädalal B, A, B

4 jõusaalitreeningut nädalas: tee alati vaheldumisi A- ja B trenne

*Trenni on soovituslik teha maksimum 2 päeva järjest. Näiteks tee A- ja B trennid järjest, tee 1-2 päeva pausi ja alusta uuesti

*Suurenda iga treening raskust. Ära unusta enne treeningut hoolikalt soojendada.

Nädalates 1-4 harjutusi sooritatakse 3 seeriat. Trennid koosnevad vahelduvatest seeriatest, mis tähendab, et teed alati kaks harjutust kordamööda erinevatele lihasgruppidele. Seekärel 30 sekundi paus ja alustad uuesti kuniks vahelduv seeria on kogunisti sooritatud. Peale seda alustad uue vahelduva seeria.

TREENINGPROGRAMM A

- | | | |
|----|---|-------|
| 1. | Jalapress, medium jalaasend | 6 – 8 |
| | Arnold press | 6 – 8 |
| 2. | Rumeenia jõutõmme kangiga | 6 – 8 |
| | Rinnalt surumine horisontaalpingil | 6 – 8 |
| 3. | Ploki ülalt tõmbed ette, lai haare | 6 – 8 |
| | Küünarvarte sirutamine plokil | 6 – 8 |
| 4. | Plank küljel miinimum 45sek ühele poolele | max |
| | Käte kõverdamine plokil | 6 – 8 |

TREENINGPROGRAMM B

- | | | |
|----|---------------------------------------|---------|
| 1. | Kummargil kangi kõhtu tõmbed, althoie | 12 - 15 |
| | Käte kõverdused varvastel/põlvili | 12 - 15 |
| 2. | Goblet kükk, kannad kõrgendusel | 12 - 15 |
| | Käte kõversamine tagatoengus | 12 – 15 |
| 3. | Istudes hantlite kõrvale tõsted | 12 – 15 |
| | Kõhuli reite painutamine | 12 – 15 |
| 4. | Keretõsted alaseljapingil | 12 - 15 |
| | Keretõsted pallil | 12 – 15 |