

ATLEETVÕIMLEMINE JAGA OMA PROGRESSI

Treenija: Algaja X

Kava nimetus: Esimene kava

Treener: Arnold Tokko

Lisa jaotus

Jrk. nr.	HARJUTUS	Harj.nr. raamatus	Seeriad ja kordused	Tempo	Raskused (kg)	Paus (sek)
1	Kangi surumine lamades. Kasutada tavalisest laiemat haaret. Nii on võimalik osa koormusest tritseptiselt rinnalihastele suunata. Rinda puudutagu kang kergelt, põrgatamine vähendab asjatult koormust. Õlavarred moodutagu keha ...	37	3x10	2/1/1/1	Raskused	45
2	Käte kõverdamine plokiga, istudes. Kaasaegsed plokseadmed võimaldavad plokseadmed sooritada seda harjutust erineva haarede laiusel, samuti rinnale või pea taha tõmmates. Vastaval vajadusest treenida erinevaid lailihase osi. Küsi oma ...	53	3x10	3/1/1/2	Raskused	45
3	Käsikute tõsted kõrvale-üles, seistes. Käed hoiad sireged, peopesad allapoole. Viimase nõude minimaalne rikkumine suurte raskuste puhul ei ole viga. Keha tagasikallet tuleb igal juhul vältida (seda nõuet aitab paremini täita harjutuse eriv ...	29	3x12	2/1/1/2	Raskused	30
4	Käsivarrepainutused kangiga Kasutada tavalist(40 sm) või pisut kitsamat althaaret. Kangi tuleb tõsta keha asendit muutmata. Randmed on pidevalt üllespoole pööratud, õlavarred liikumatult vastu külgi.	1	2x10	2/1/1/1	Raskused	30
5	Ploki allasurumine kätega. Seista ploki ees, nii et selle käepidemest haaramisel küünarliiges moodustaks 90*-se nurga. Sellest asendist suruda käed keha abita alla sirgeks. Sama harjutust võimalik sooritada ka espendri või kumm ...	15	2X10	2/1/1/1	Raskused	30
6	Jalapress/jalgade surumine lamades. Vajad erilist pinki mille leiad kõigis hästi varustatud jõusaalides või smithi kangi. Puusi mitte tõsta. Iga surumiselituse järel lasta platvorm maksimaalselt alla. Harjutus vabastab seljalihased t ...	66	4x10	3/1/1/1	Raskused	60
7	Sirgete jalgadega jõutõmme. Nagu jõutõmme, kuid jalad kõverduvad minimaalselt ning puusad liiguvad taha nii, et rõhk oleks reie kakspeal.	70	3x10	3/1/1/1	Raskused	60
8	Jalgade tõmbed rinnale. Selili pingil olles hoida käed pingi tagant kinni, tõmmata jalad rinnale kõverasse ning tõusta turjale. Keret langetades ja jalgu sirutades viimaseid mitte pingile toetada. Eriti tähelepanu pöörata p ...	84-85	3x max	Tempo	Raskused	30