

Robur Training

Kehonpaino-ohjelman infopaketti

Sisältö:

Kenelle ohjelma on tarkoitettu?	3
Treeniohjelman rakenne ja seuraaminen	3
Lämmittely	3
Sarjapalautukset	3
Kehityksen seuraaminen ja kirjaaminen	4
Itsesäätely ja RPE-asteikko	5
RPE-asteikko:	5
Terminologia	7

Kenelle ohjelma on tarkoitettu?

Kehonpaino-ohjelmamme on tarkoitettu niille ihmisille, jotka eivät halua, tai pääse salille treenaamaan, mutta haluavat kuitenkin treenata.

Ohjelmasta löytyvät liikkeet voi tehdä täysin kehonpainolla mutta jos kotoasi löytyy mitä tahansa painoja (reppuun voi laittaa kirjoja, käsipainoja ym.) suosittelimme käyttämään niitä treenin apuna.

Treeniohjelman rakenne ja seuraaminen

Ohjelman runko koostuu kolmesta erilaisesta kehonpainotreenistä, sekä yhdestä aerobisesta treenistä. Sijoita nämä treenit mahdollisuuksien mukaan tasaisesti viikolle (ma/ke/pe tai ti/to/la). Kaksi treenipäivää putkeen ei ole maailmanloppu. Pääasia on, että treenit tulevat tehtyä. Halutessasi voit myös tehdä ohjelmaa tiivimmällä tahdilla kuin kolmesti viikossa.

Ohjelmaan kirjatut GPP-liikkeet sekä aerobiset harjoitteet voi tehdä joko treenipäivänä tai erillisenä päivänä. Jotkin liikkeet ovat laitettu sulkuihin, niiden vaatimien varusteiden takia. Tee ne, mikäli voit. Jos et, niin ei hätää.

Treeniohjelma on itsesäätelävä, eli käyttämäsi painot/toistot määräytyvät sen hetkisen suorituskyvyn mukaan. Ohjelman aikana käytettyjen painojen/toistojen tulisi kuitenkin lisääntyä huomattavasti. Itsesäätely tapahtuu RPE-asteikkoa hyödyntäen, joka löytyy tästä infopaketesta.

Lähtökohtaisesti suosittelimme, että teet liikkeet siinä järjestyksessä, missä ne on kirjoitettu ohjelmaan.

Jos et voi tehdä jotain liikettä joko salin varustelusta tai muusta syystä johtuen, laita viestiä info@roburtraining.fi, niin korvaamme liikkeen sopivammalla.

Lämmittely

Ohjelman lämmittelyksi voit tehdä periaatteessa mitä vain sykettä nostavaa harjoittelua. Tehokas ja hyvä lämmittely tämän tyyppiseen treeniin voisi olla tällainen:

- 10 x-hyppyä
- 5 kyykkyä
- 5 punnerrusta

Suoritat liikkeet peräjälkeen, ilman lepoa 5-10 sarjaa, kunnes tunnet olevasi valmis treenaamaan.

Sarjapalautukset

Sarjapalautusten tulisi olla 60s - 90s, vuorosarjojen välissä.

Kehityksen seuraaminen ja kirjaaminen

Suosittellemme, että kirjaat ylös tekemäsi treenit. Treenejä kirjatessa tulisi huomioida seuraavat asiat:

- Käytetyt painot
- Suoritetut sarjat ja toistot
- Kuinka haastavia sarjat olivat: RPE
- Treenin pituus
- Kuinka haastava treeni kokonaisuudessaan oli: sRPE

Päivä 1			
Kyykky			
5 @ 6			
5 @ 7			
2 x 5 @ 8			
Sarja	Paino	Toistot	RPE
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Yllä olevassa kuvassa näkyy ohjelman sisältämä taulukko, johon voit merkitä työsarjasi. Halutessasi voit merkitä myös ohjelmaan kirjatut lämmittelysarjat.

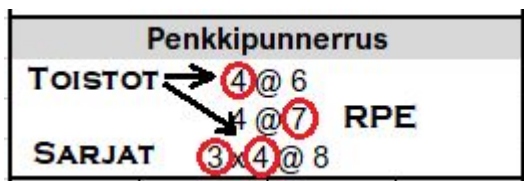
Treeniaika (min)	
sRPE	

Jokaisen päivän alapuolelta löytyy sarakkeet joihin voit merkitä treeniin kuluneen ajan sekä sRPE:n.

Mikäli et kirjoita treenejäsi ylös, kasvatat paikallaan junnaamisen riskiä. Treenatessa et välttämättä muista, mitä painoja käytit missäkin liikkeessä edellisellä viikolla, saiko kaikki sarjat ja toistot tehtyä ja kuinka vaikeita ne olivat. Treenivihkoa/sovellusta käyttämällä voit nopeasti tarkistaa, mitä teit viimeksi salilla ollessasi ja sen pohjalta pyrkiä edistymään. Treenivihko voi toimia myös hyvänä motivaattorina kun näet, kuinka käyttämäsi painot kasvavat ohjelman edetessä. Olemme myös mahdollistaneet kirjaamisen itse ohjelmaan. Liikkeen alta löydät sarakkeet, joihin voit merkitä tehdyt sarjat. Kirjaa sarjat jo treenin aikana, sarjojen välissä. Näin kirjaamisen tarkkuus paranee eikä se unohdu.

Itsesäätely ja RPE-asteikko

Ohjelmamme on itsesäätelävä, mikä tarkoittaa sitä, että ohjelma ei toimi "2.5 kiloa lisää joka kerta" -periaatteella. Se ottaa huomioon tekijät, jotka voivat vaikuttaa treenitehoon, kuten väsymys, stressi tai muuten vain sattunut huono päivä. Käytämme itsesäätelyyn RPE-asteikkoa.



Ohjelmassa RPE on ilmaistu sarjojen ja toistojen jälkeen tyylillä "@numero".

RPE-asteikko:

@10	Maksimisarja - et olisi voinut tehdä enää yhtään toistoa
@9.5	Olisit voinut ehkä tehdä yhden toiston enemmän
@9	Olisit voinut tehdä vielä yhden toiston
@8.5	Olisit voinut tehdä vielä yhden toiston, ehkä kaksi
@8	Olisit voinut tehdä vielä kaksi toistoa
@7.5	Olisit voinut tehdä vielä kaksi toistoa, ehkä kolme
@7	Olisit voinut tehdä vielä kolme toistoa
@5-6	Olisit voinut tehdä vielä 4-6 toistoa
@1-4	Todella kevyt sarja

Terminologia

Tässä kappaleessa käymme läpi ohjelmassa esiintyviä termejä sekä liikkeitä, joita sanallinen selitys voi selventää.

1A - 1B Merkintä ennen liikkeitä tarkoittaa, että kyseiset liikkeet tehdään vuorosarjoina. Tehdessäsi vuorosarjoja teet ensin sarjan 1A-liikettä, jonka jälkeen teet sarjan 1B-liikettä. Alla olevassa esimerkissä teet 10-20 toistoa kyykkyä, jonka jälkeen teet 10-20 toistoa askelkyykkyä / jalka. Toista kierto 3-5 kertaa.

1A Kyykky			
3-5 x 10-20 @ 5-9			
Sarja	Paino	Toistot	RPE
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

1B Askelkyykky			
3-5 x 10-20 @ 5-9			
Sarja	Paino	Toistot	RPE
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

/ - **Merkintä** tarkoittaa, että voit valita kumman tahansa merkityistä liikkeistä.

Pysäytetyt liikkeet tarkoittavat liikevariaatioita, joissa liike pysäytetään määrätyksi ajaksi tietyssä kohdassa liikettä. Pysäytyksen kesto on merkitty *numero ct* joka tarkoittaa sitä, kuinka pitkälle harjoittelijan tulee laskea ennen liikkeen jatkamista. Esimerkiksi "Punnerrus 2ct pysäytyksellä" tarkoittaa sitä, että harjoittelija laskeutuu punnerruksen ala-asentoon, pysäyttää liikkeen ja laskee kahteen ja vasta sitten lähtee takasin ylöspäin. Ala-asennosta lähdeettäessä pyri lähtemään suoraan ylöspäin sen sijaan, että hakisit alaspäin "dippaamalla" vauhtia liikkeeseen. Liikkeen pysäytyskohta näytetään ohjelmasta löytyvässä demovideossa.

Yhden raajan liikkeissä ilmoitettu sarja- ja toistomäärä on raajaa kohden. Eli jos ohjelmassasi on esimerkiksi split squat tai käsipainosoutu, merkintä 2 x 10 @ 8 tarkoittaa kahta kymmenen toiston sarjaa per puoli.

AMRAP on lyhenne sanoista As Many Reps As Possible, mahdollisimman monta toistoa. Jos ohjelmassa ei ole toisin määritelty, suosittelemme käyttämään painoa, jolla saat noin 10-15 toistoa. Mikäli tähän on liitetty aika, esimerkiksi viisi minuuttia (5 min AMRAP) tarkoittaa tämä, että sinun on tehtävä viidessä minuutissa mahdollisimman monta toistoa.

Suosittelimme käyttämään painoa, joka on haastava 10-15 toiston sarjoissa ja tekemään tuon pituisia sarjoja mahdollisimman monta annetussa ajassa. Pyri kasvattamaan joko käyttämiäsi painoja tai tehtyjen toistojen määrää viikosta toiseen.

GPP-termi muodostuu sanoista General Physical Preparedness, joka vapaasti suomennettuna tarkoittaa valmiutta tai kykyä suoriutua kaikenlaisesta fyysisestä toiminnasta. GPP on treenin pääliikkeisiin nähden epäspesifiä työtä, jonka tarkoitus on nostaa aerobista kuntoa sekä kasvattaa työkapasiteettia ja lihassmassaa.

Ohjelmaan on merkitty GPP-liikkeitä, jotka koostuvat ojentaja-, hauis-, vatsa- ja selkäliikkeistä. Käytännössä voit valita minkä tahansa liikkeen, joka rasittaa määrättyä kohdelihasta. GPP-liikkeet ja aerobiset treenit voit tehdä myös erillään muusta treenistä.

Cardio tarkoittaa mitä tahansa tasasykkeistä aerobista harjoittelua. Esimerkkeinä: juoksu, soutulaite, kuntopyörä, airdyne tai crosstrainer. RPE 6 tarkoittaa sellaista vauhtia, jossa voit puhua kokonaisia lauseita, mutta et laulaa.

sRPE tarkoittaa Session Rate of Perceived Exertion: kuinka haastava treeni oli kokonaisuudessaan. Asteikko on sama kuin RPEssä: 1-10. Kirjoita jokaisen treenin jälkeen ylös treeniin kulunut aika, sekä sRPE-numero.

Mitä ohjelman jälkeen?

Ohjelman jälkeen suosittelimme, että valitset seuraavan treeniohjelmasi sen mukaan, mitkä ovat tavoitteesi ja mielenkiinnon kohteesi. Mikäli pidit tästä ohjelmasta, voit myös aloittaa sen alusta.

Me Robur Trainingilla tarjoamme niin räätälöityjä ohjelmia kuin yksilö- että nettivalmennustakin. Halutessasi voit ottaa meihin yhteyttä lähettämällä sähköpostia osoitteeseen info@roburtraining.fi