



Tästä aloitellaan bunkkerivalmennus. Valmennuksen aiheena tässä ekassa osassa ovat treeniohjelmat. Vaikka puhutaankin, että kehitys koostuu kolmesta eri osa-alueesta (lepo, ravinto, treeni), niin siltikin treeni on se ehdottomasti merkittävin noista kolmesta, jos halutaan saada tuloksia aikaan. Ilman treeniä ei kroppa muutu vaikka kuinka syötäisiin ja levättäisiin. Luonnollisinta siis aloittaa sillä, että porukka pääsee kunnolla alkuun.

Bunkkerivalmentaja antaa ohjeistuksen kolmenlaiselle kohdeporukalle, jotka ovat:

1. Aloitteleva harjoittelija: Kuulut tähän ryhmään, mikäli sinulla ei ole kuin muutama salitreeni takana.
2. Lihasmassan kasvatus kokeeneemmalla harjoittelijalla: Kuulut tähän porukkaan, jos olet harjoitellut jo vähintään vuoden aktiivisesti.
3. Rasvanpoltto lihasmassaa sääställä: Tähän viimeiseen jengiin kuuluvat he, jotka haluavat päästä läskestä eroon ja saada lihakset näkyviin.

Jos tuntuu, että et kuulu vielä näihin porukoihin, niin ei tarvitse varmaankaan lukea tämän pidemmälle, jos ei muuten vaan kiinnosta. Voimapuolesta BunkkeriValmentaja kertoo sitten jatkossa omassa jutussaan. Seuraavissa osissa paneudutaan ravintoon ja harjoittelun jaksottamiseen noille kolmelle eri kohderyhmälle. Ohjelmat soveltuvat yhtäläillä naisille, kuin miehillekin. Molemmilla pätee harjoittelussa aivan samat periaatteet ja naisten yleinen pelko siitä, että lihakset kasvavat liikaa, on aivan turhaa. Niin ei tapahdu.

Treenaamisessa on erittäin olennainen seikka se, miten kauan henkilö on jo ehtunut treenata. Se on suurin asia, joka pitää ottaa huomioon ohjelmaa suunniteltaessa. Vaikka salilla oltaisiinkin treenattu väärillä tekniikoilla tai vain muutaman kerran viikossa, niin siltikin harjoittelu on jo jättänyt jälkensä henkilön motoriikkaan. Mitä pidempi treenihistoria on, sitä useammin henkilölle on muodostunut tietynlainen tapa käydä salilla ja suorittaa liikkeet. Yleensä noin vuosi on sellainen aika, kun harjoittelu on jo urautunut. Tuo tarkoittaa sitä, että joka viikko käydään salilla samoina päivinä, samoina aikoina ja tehdään samat liikkeet, samat toistot, samat sarjat per liike ja lisäksi liikkeissä on vielä jatkuvasti samat harjoituspainot. Urautuminen on kehittymisen suurin tulppa, mutta aloittelijalle se on ensimmäinen merkittävä virstanpylväs. Silloin treenaamisesta on viimeistään tullut tapa. On hyvin tärkeää, että löytää oman treenirytyksensä. Silloin treenaamisesta on merkittävää hyötyä myös terveyden kannalta, ei pelkästään muuttuvan ulkomuodon.

▪ Aloittelija

Ensimmäinen asia, mikä pitää ottaa huomioon aloittelevan treenaajan kanssa on se, että hänen kroppansa saadaan kokonaisuudessaan käyttöön ja mielellään mahdollisimman usein. Harjoittelun jälkeen pitää olla

kuitenkin riittävästi lepoaikaa, että keho pystyy mukautumaan alkaneeseen rasitukseen. Liikkeiden pitäisi yleensä olla sellaisia, että samassa liikkeessä joutuu käyttämään useampaa lihasryhmää. Tuollaisilla liikkeillä keho vahvistuu monipuolisesti ja avustavat lihasryhmät oppivat tukemaan pääsuorittajalihasia.

KUNTOSALIOHJELMA

aloittelija

PÄIVÄ 1

Jalkaprässi
Penkkipunnerrus tangolla
Pystypunnerrus käsipainoilla
Leuanveto
Hauiskääntö tangolla
Ojentajapunnerrus taljassa
Vatsarutistus pallolla

Sarjat ja toistot

3 x 15, 10, 8
3 x 15, 10, 8
3 x 15, 10, 8
3 x MAX
3 x 15, 10, 8
3 x 15, 10, 8
3 x 15

Kohdelihakset

jalkalihakset
rintalihakset
hartialihakset
selkälihakset
hauislihakset
ojentajalihakset
vatsalihakset

PÄIVÄ 2

Reiden ojennuslaite
Penkkipunnerrus käsipainoilla
Vipunostot sivulle
Alatalja
Scott-hauis käsipainolla
Dippi
Pohjenostot seisten
Jalannostot penkillä

3 x 15, 10, 8
3 x 15, 10, 8
3 x 15, 10, 8
3 x 15, 10, 8
3 x 15, 10, 8
3 x MAX
3 x 15
3 x 10

etureidet
rintalihakset
hartialihakset
selkälihakset
hauislihakset
ojentajalihakset
pohjelihakset
vatsalihakset

OHJEITA:

- Kaksi erilaista päivää, jossa tulee treenattua koko kroppa
- Kaikissa liikkeissä tehdään kolme sarjaa
- Laita sen verran painoja, että jaksat tehdä **ensimmäisellä viikolla** kolme 15 toiston sarjaa.
- **Lisää painoa seuraavalle viikolle** ja tee kolme 10 toiston sarjaa.
- **Kolmannelle viikolle** lisäät edelleen painoa ja teet kolme tiukkaa 8 toiston sarjaa.
- Päivä 2 on kevyempi harjoitus. Tee sitä kuitenkin säännöllisesti kerran viikossa.
- Harjoittele kolme viikkoa kovasti, sitten kevyempi viikko (teet samat liikkeet ihan kevyesti)
- Lepää sarjojen välillä niin kauan, että hengitys on tasaantunut, sen jälkeen uusi sarja.
- Pyri siihen, että treenipäivän jälkeen on lepopäivä.

TUUKKAHEIKKINEN.FI

Aloittelevan treenaajan harjoitteluohjelma salille

Yllä on yksi hyvä harjoitusohjelma aloittelijalle. Ohjelmassa tehdään kahta erilaista päivää vuorotellen. On myös mahdollista tehdä samaa päivää useamman kerran peräkkäin, kunhan vain tekee Päivä2:n kerran viikon aikana. Samassa treenissä treenataan siis kehon kaikkia suuria lihasryhmiä samalla kertaa. Molempina päivinä. Harjoittelu tähtää kehon vahvistamiseen, niin että ensimmäinen viikko harjoitellaan kevyimmillä

vastuksilla, kun toisella ja kolmannella viikolla harjoituspainot nousevat toistojen lyhentyessä. Tuo vaikuttaa siihen, että keho tottuu käsittelemään suurempia vastuksia portaittain. Kolmen viikon jälkeen pidetään kevyempi viikko, jolloin harjoituspainot ovat ensimmäistä viikkoakin hieman pienemmät, muttei selvästi. Kevyemmän viikon jälkeen aloitetaan taas 15 toiston sarjoilla, mutta nyt niissä sarjoissa käytetään niitä painoja, joilla tehtiin viime kierrossa 10 toiston sarjoja. 10 toiston viikko tehdään taas niillä painoilla, millä tehtiin edellisessä kierrossa 8 toiston sarjoja. Uudet kasit tehdään luonnolisesti taas astetta suuremmilla jne... Hajoittelu on pikkuhiljaa nousevaa ja on erittäin tärkeätä, että ohjelma aloitetaan riittävän pienillä painoilla. 15 toiston sarjojen ei pidä tehdä erityisemmän tiukkaa ohjelman alussa. Muuten painot ovat liian suuret. Liikkeet löytyvät esim. Youtubesta hakusanoilla, mutta tarkemmat liikeradat kannattaa kysyä salin henkilökunnalta tai selvästi kokeneemmalta harjoittelijalta.

Aloittelijan ohjelma pähkinäkuoressa

1. Harjoittele isot lihasryhmät (reidet, selkä, rinta) pääasiassa laitteilla.
2. Tee KAIKKI liikkeet täysillä liikeradoilla. Kysy opastusta liikkeisiin salilta.
3. Tee sarjat pumpaten, ei toisto kerrallaan.
4. Treenaa vähintään kolme kertaa viikossa salilla.
5. Pidä ainakin yksi lepopäivä salilta treenipäivän jälkeen.
6. Pidä mahdollisimman lyhyet palautusajat sarjojen välillä.
7. Kolmen kuukauden jälkeen vaihda harjoitusohjelmaa.

▪ Lihasmassan kasvatus kokeneemmalla harjoittelijalla

Tämä porukka on yleensä kaikkein haastavin, mutta yleensä parasta tulosta saadaan yllättävän yksinkertaisella keinoilla. Tuo keino on urautumisen katkaiseminen. Rutiinien muuttaminen harjoituksesta toiseen. Se vie eteenpäin. Yhdet yksittäiset liikkeet saattavat treenipainollisesti hiukan kärsiä, mutta lihasmassaa tulee varmasti lisää. On myös tärkeä totuttaa lihakset suureen työmäärään. Tuota määrää saadaan yleisesti lyhentämällä palautusaikoja sarjojen välillä, lisäämällä liikkeitä, sarjoja tai toistoja. Tulevaisuudessa myös jaksottaminen on sitä tärkeämpää, mitä enemmän treenejä on takana. Kun keho on tottunut tiettyyn ohjelmaan, sillä ei enää saada parasta irti, vaan asioita pitää muuttaa ja antaa keholle taas viestiä, että on vahvistuttava/muututtava.

KUNTOSALIOHJELMA

LIHASMASSAN KASVATUS

PÄIVÄ 1 (rinta ja olkapäät)

Vinopenkki tangolla

Penkkipunnerrus kp

Supersarja 1:

Ristitalja eteen tai Back-Deck

Etunojapunnerrus

Supersarja 2:

Pystysoutu tangolla tai käsipainoilla

Vipunostot sivulle kp

Vipunostot eteen kp

Vipunostot taakse kp

Vipunostot vinopenkissä kyljellään kp

Sarjat ja toistot

3 x 8, 15, 6

3 x 10, 6, 12

3 x 12, 10, 8

3 x MAKSIMIT

3 x 8, 15, 6

3 x MAKSIMIT

3 x 10, 6, 12

3 x 10, 6, 12

2 x 15/puoli

Kohdelihakset

Rinta

Rinta

Rinta

Rinta

Olkapäät

Olkapäät

Olkapäät

Olkapäät

Olkapäät

PÄIVÄ 2 (selkä ja vatsat)

Supersarja:

Alatalja tangolla

Ylätalja eteen tangolla

Pudotussarja:

Kulmasoutu kp

Vatsarutistus taljassa

Lantionnostot aaltopenkillä

Vartalonkierrat levypainolla penkissä

Sarjat ja toistot

4 x 12, 10, 6

4 x 10, 15, 8

3 x 10 + 3 x MAKSIMIT

4 x ~~maximit~~ (15:20)

3 x ~~maximit~~ (15:20)

3 x 15:20/puoli

Kohdelihakset

Selkä

Selkä

Selkä

Vatsa

Vatsa

Vatsa

PÄIVÄ 3 (jalat ja kädet)

Jalkaprässi/Hack -kyykky

Askelkyykky penkille tangolla tai kp

Suorinjalkojen maastaveto

Supersarja:

Reidenkoukistus koneessa

Reidenojennus koneessa

Pohkeet (seisten/istuen vuoroviikoin)

Scott-hauiskääntö tangolla

Hauiskääntö taljassa köydellä (vasara)

Ranskalainen punnerrus

Ojentajapunnerrus taljassa narulla

Sarjat ja toistot

4 x 8, 15, 10

3 x 12/jalka

2 x 12, 6, 8

3 x 10, 6, 12

3 x 10, 6, 12

3 x 15-12

4 x 12

3 x 8, 15, 6

3 x 8, 15, 6

3 x 12, 10, 8

Kohdelihakset

Reidet, Pakarat

Pakarat, Reidet

Takareidet, Pakarat

Takareidet

Etareidet

Pohkeet

Hauikset

Hauikset, kyynärvarret

Ojentajat

Ojentajat

Päivä 4 (selkä + rinta + olkapäät + vatsa)

Leuanveto, vastaote

Kulmasoutu tangolla

Vinopenkki kp

Vipunostot rinnalle

Supersarja:

Pystypunnerrus tangolla seisten

Vipunostot sivulle seisten kp

Hoover/vatsalankku (staattinen)

Vatsarutistus lattialla lisäpainolla

Sarjat ja toistot

3 x ~~maximit~~

2 x 10, 6, 15

3 x 15, 12, 8

2 x 10, 15, 8

3 x 8, 15, 10

3 x 10, 6, 12

3 x 30sek - 1min

4 x 10

Kohdelihakset

Selkä, kädet

Selkä

Rinta

Rinta

Olkapäät

Olkapäät

Vatsa

Vatsa

TUUKKAHEIKKINEN.FI

Lihasmassan lisäysohjelma kokeneemmalle harjoittelijalle

Yllä oleva ohjelma on suunniteltu erityisesti sellaisille kokeneemmille harjoittelijoille, jotka haluavat muokata kroppaansa kehonrakennuksellisempaan suuntaan. Tuo tarkoittaa sitä, että ohjelmassa on painotettu lihasryhmiä, jotka radikaalimmin muuttavat kehon ulkomuotoa. Merkittävimmät niistä ovat selkä- ja hartialihakset. Hauis- ja ojentajalihakset eivät ole tässä ohjelmassa pääosassa, vaan suuremmat lihasryhmät, joilla saa kehoon enemmän muutosta. Käsille tulevat vähät liikkeet pitää kuitenkin tehdä kunnolla, niin että

tuntuu! Ohjelmassa on sarjan perässä toistomäärät, mihin milläkin viikolla pyritään. (3 x 8, 10, 15 tarkoittaa sitä, että ensimmäisellä viikolla tehdään kolme kasia, toisella viikolla kolme kymppiä ja kolmannella viikolla kolme 15 toiston sarjaa. Kolmen treeniviikon jälkeen pidetään kevyempi viikko, joka tarkoittaa sitä, että käytät liikkeissä saman verran painoja, kuin normaalisti, MUTTA teet sarjoissa vain puolet ekan viikon toistomäärästä esim. 3 x 4. Tämän ohjelman teho perustuu sen vaihtelevuuteen, ei vain painojen lisäämiseen. Ohjelmalla pystytään tehokkaasti estämään tottuminen tetynlaiseen rasitukseen. Tämän ohjelman käyttö vaatii myös sen, että noin kolmen kuukauden jälkeen pidetään ns. voimaharjoitteluviikko, että lisääntynyt lihaskudos saadaan kunnolla hermotettua isompia harjoituspainoja varten.

Ohjelmassa on tarkoitus tehdä suorien sarjojen lisäksi kahdenlaisia erikoistekniikoita, supersarjoja ja pudotussarjoja. Supersarja tarkoittaa sitä, että teet ensimmäisen liikkeen ja siirryt siitä suoraan toiseen liikkeeseen ilman lepotaukoa. Tuon liikeparin jälkeen pidät normaalin lepotauon. Pudotussarja tarkoittaa sitä, että teet ensin normaalin sarjan AIVAN LOPPUUN ASTI ja sen jälkeen otat HETI pienemmän painon ja jatkat samaa liikettä AIVAN LOPPUUN ASTI. Noilla erikoistekniikoilla tehostetaan samoille lihaksille tulevaa rasitusta ilman, että hermosto rasittuu liikaa kuten käytettäessä esim. pakkotoistoja.

Kokeneemman harjoittelijan ohjelma pähkinänkuoressa

- 1. Harjoittele neljä kovaa treeniä viikossa. Tee päivät 1 ja 2 peräkkäin, pidä sitten lepopäivä. Sitten päivät 3 ja 4 ja perään kaksi lepopäivää. Sitten kierto alusta.*
- 2. Palautumisajat sarjojen välillä 2 minuutta, mutta reisiliikkeissä 3 minuuttia. KATSO PALAUTUS KELLOSTA!*
- 3. Älä lipsu palautumisajoissa, ehdottoman tärkeä asia lihasten kehittymisen kannalta.*
- 4. Treenaa korkeintaan kaksi päivää peräkkäin, sitten lepo tai kaksi lepopäivää.*
- 5. Pidä jännitys treenattavassa lihaksessa koko sarjan ajan.*
- 6. Tee sarjat pääosin pumpaten, pienet levot sallittu sarjojen viimeisissä toistoissa*
- 7. Muista NOUSUJOHTEISUUS, lisää harjoituspainoja aina, kun siltä tuntuu.*
- 8. Tee kolmen kuukauden jälkeen voimapainotteinen jakso. Ohjeet tulevat osassa Harjoittelun jaksotus.*

▪ **Rasvanpoltto lihaksia säästämällä**

Rasvanpoltto eroaa merkittävimmiten osalta edellisistä ryhmistä siinä, että rasvanpolttajien ei tarvitse keskittyä kehittymiseen voimien, eikä lihasmassan osalta. Tavoite on vain saada rasva palamaan ja mielellään niin, että lihasmassa säilyy. Kuten on omista treenimetoistani on käynyt ilmi, niin dieetillä on tärkeintä kuormittaa etupäässä kehon suurimpia lihasrymiä, koska ne treenit kuluttavat eniten energiaa ja sitä kautta myös rasvan käyttö energialähteenä kasvaa. Kun läskistä haluaa eroon, niin päivärutiini on erittäin tärkeässä asemassa myös treeneissä. Dieetillä onnistuu parhaiten siten, että treenaa sopivan kovilla vastuksilla. Silloin treenipainot saa hyvin pidettyä koko dieetin ajan samoina ja näin ollen myös lihasmassa säilyy. En suosittele käyttämään dieetillä erikoistekniikoita, sille ei ole juurikaan perustetta. Vaarana on elimistön ylikuormitus, koska keho on negatiivisessa energiatasapainossa ja eikä palautuminen todella kovista harjoituksista ole

hyvää etenään hermoston osalta. Liian kovat harjoitukset dieetillä johtavat lähes aina rasvanpolton hidastumiseen stressin kasvun myötä

KUNTOSALIOHJELMA

DIEETTI

Päivä 1 (rinta/olkapää/etureidet/ojentajat/pohkeet)

Harjoitusliike	Sarjat ja toistot	Kohdelihakset
Penkkipunnerrus tangolla	4 x 6-8	rintalihakset
Pystypunnerrus käsipainoilla	3 x 6-8	hartialihakset
Ristitalja	3 x 6-8	rintalihakset
Ranskalainen punnerrus	4 x 6-8	ojentajalihakset
Reiden ojennuslaite	3 x 6-8	reiden ojentajat
Pohjenostot seisten	3 x 15	pohjelihakset

Päivä 2 (selkä/takareidet/vatsa/hauis)

Alatalja	4 x 6-8	selkälihakset
Askelkyykky käsipainoilla	3 x 6-8	reiden koukistajat, pakarot
Scott-hauis tangolla	4 x 6-8	hauislihakset
Hauiskääntö kiertäen käsipainoilla	3 x 6-8 per puoli	hauislihakset
Voimapyörä	3 x MAX	vatsalihakset
Vatsarutistus taljassa	3 x 15	vatsalihakset

Päivä 3 Kuntopiiri salin laitteilla kaikille lihasryhmille, 3 kierrosta, kokonaiskesto 30-40min

Päivä 4 (rinta/olkapää/etureidet/ojentajat/pohkeet)

Smith-etukyykky	4 x 10-12	reiden ojentajat, pakarot
Vinopenkkipunnerrus käsipainoilla	3 x 12-15	rintalihakset
Vipunostot sivulle	3 x 12-15	hartialihakset (sivuosa)
Vipunostot taakse	3 x 12-15	hartialihakset (takaosa)
Ojentajapunnerrus taljassa	3 x 12-15	ojentajalihakset
Pohjenostot istuen	3 x 12-15	pohjelihakset

Päivä 5 (selkä/takareidet/vatsa/hauis)

Jalkaprässi, leveäjalka-asento	4 x 10-12	selkä- ja takareiden lihakset
Ylätalja	3 x 12-15	selkälihakset
Reiden koukistuslaite	3 x 12-15	reiden koukistajat
Keskitetty hauiskääntö käsipainolla	3 x 12-15 per puoli	hauislihakset
Vartalonkierto lattialla	3 x 10-12 per puoli	vatsalihakset
Vatsarutistus pallolla	3 x 10-15	vatsalihakset

TUUKKAHEIKKINEN.FI

Kuntosaliohjelma dieettaajalle.

Yllä olevassa ohjelmassa tulee viikkotasolla neljä kovempaa saliharjoitusta ja niiden puolivälillä yksi kevyempi harjoitus (kuntopiiri). Dieetillä ollessa on hyvä kuormittaa kehoa mahdollisimman monena päivänä viikossa, että elimistö toimisi mahdollisimman tehokkaasti. Toisaalta on tärkeä myös pitää ainakin yksi KOKONAINEN lepopäivä viikossa. Mikään ei estä tekemästä vaikka jotain aerobista harjoitusta vielä yhtenä päivänä viikossa noiden ohjelmassa olevien päivien lisäksi. Ohjelmassa treenit on jaettu niin, että koko kroppa tulee treenattua kahdesti viikossa salilla ja kerran kuntopiirillä. Huomattavaa on myös se, että kaikissa harjoituksissa rasietaan jalkalihaksia, joko niiden etu- tai takaosia. 1 ja 2 päivinä tehdään lyhyitä sarjoja jotka auttavat lihasmassan säilymisessä. Päivinä 4 ja 5 tehdään enemmän toistoja, joka taas auttaa rasvanpoltossa. Tuolla minisyklillä saadaan varmistettua myös se, että harjoittelu on sopivan tehokasta dieetille. Dieetillä ollessa, ei

pidä aina käyttää voimailupainoja. Kuntopiirissä on tärkeintä, että lepää mahdollisimman vähän ja teet niin tehokkaasti, että tulee reilu hiki.

Rasvanpolttajan treeniohjelma pähkinäkuoressa

- 1. Aseta treenipainot dieetin alussa heti normaaleja treenipainoja hieman alemmas. Nuo painot pystyt sitten säilyttämään todennäköisesti koko dieetin ajan.*
- 2. Kaikissa sarjoissa pitää saada tehtyä täydet toistomäärät, muuten painot ovat liian suuret.*
- 3. Keskity etenkin pääliikkeisiin, joihin on merkitty 4 sarjaa. Tee ne täysillä!*
- 4. Palautumisajat sarjojen välillä 1–2 minuuttia riippumatta liikkeestä.*
- 5. Sykkeen pitää koko treenin ajan olla hieman koholla, älä siis lepää totaalisesti liikkeidenkään välillä.*



Järkevästi suunniteltu pidemmän aikavälin dieetti.

Verryytelyohjeet kaikille kolmelle ryhmälle

- Treenin alussa pyörittele kädet ja lonkat lämpimiksi.
- Tee kepillä kiertoja keskivartalolle, samoin kumarruksia ja selän pyöristyksiä kepillä. Selän pitää olla vertynyt ennen treeniä!
- Tuon osion jälkeen mene suoraan ekaan treeniliikkeeseen, jossa teet aluksi 3 kevyempää sarjaa. Tee samoin aina, kun lihasryhmä vaihtuu. Muissa samoihin lihasryhmiin vaikuttavissa liikkeissä et tarvitse kuin yhden tunnusteleavan sarjan.
- Treenin lopuksi tee lyhyt aerobinen veto kuntopyörällä, crossarilla tai soutulaitteella. Sykkeen pitää nousta 140–150 lyntiin minuutissa. Kesto 5–10min. Sitten kotia.