

BunkkeriValmentaja©: TAKUUVARMAT KEHITYSOHJELMAT

- Molemmat ohjelmat sopivat sekä miehille, että naisille. Mutta ne on kuitenkin suunniteltu niin, että toinen ohjelma sopii paremmin naisille ja toinen miehille.
- Ohjelmat eivät sovellu vasta-alkajille, vaan salitreeniä tulisi olla takana vähintään vuosi.
- Ohjelmat sopivat myös erittäin pitkän treenihistorian omaaville henkilöille.
- Noudata ohjelmaa korkeintaan 12 viikkoa.
- Syö vähintään kulutuksesi verran energiaa ohjelman aikana, mutta ennenmmmin hiukan liikaa, kuin liian vähän.
- Ohjelmat sopivat myös dieetille, mutta älä silloin nosta sarjamääriä viikkojen edetessä, vaan pitäydy kolmessa sarjassa per liike.

NAISET

Naisten ohjelma on suunniteltu niin, että se tukee parhaiten naisellista urheilullisuutta. Tämä tarkoittaa sitä, että lihaskehitystä haetaan etupäässä olkapäiden, pakaroiden, takareisien sekä vatsan alueille. Ohjelma on kuitenkin sen verran tasapuolinen, että pystyt kehittymään jokaisen lihasryhmän osalta.

MASSATREENI NAISILLE

3-jakoinen + extra

WWW.TUUKKAHEIKKINEN.FI

Päivä 1 (Selkä, hauikset, vatsa)		
Kulmasoutu tangolla myötäote	2,3,4 x 15,10,6	selkälihakset
Alatalja kapealla kahvalla	2,3,4 x 15,10,6	selkälihakset
Ylätalja leveä vastaote	2,3,4 x 15,10,6	selkälihakset
Hauiskäntö seinää vasten tangolla	2,3,4 x 15,10,6	hauislihakset
Hauiskäntö istuen kp. yhdenaikainen	2,3,4 x 15,10,6	käsivarren lihakset
Vatsarutistus laitteessa	3 x 15	vatsalihakset
Vinovatsarutistus matolla	2 x 15	vatsalihakset
Vartalonkierrot istuen kepillä	3 x 60	vatsalihakset
Päivä 2 (Reidet, pakarat, pohkeet)		
Leveä kyykky Smithissä	2,3,4 x 15,10,6	etureidet
Askelkyykky tangolla	2,3,4 x 15,10,6	jalat, pakarat
Jalkaprässi yhdellä jalalla	2,3,4 x 15,10,6/jalka	takareidet, pakarat
Polven koukistus yhdellä jalalla	2,3,4 x 15,10,6/jalka	takareidet
Jalkojen loitonnukslaite	3 x 12	pakarat
Pohjenostot jalkaprässissä	3,4,5 x 15,10,6	pohjelihakset
Päivä 3 (Rinta, olkapäät, ojent.)		
Vinopenkipunnerrus käsipainoilla	2,3,4 x 15,10,6	rintalihakset
Etunojapunnerrus	2,3,4 x MAX	rintalihakset
Ristitalja rinnalle	2,3,4 x 15,10,6	rintalihakset
Pystysoutu käsipainoilla	2,3,4 x 15,10,6	olkapäät
Vipunostot sivulle taljassa	2,3,4 x 15,10,6	olkapään sivuosa
Vipunostot taakse käsipainoilla	2,3,4 x 15,10,6	olkapään takaosa
Ojentajapunnerrus taljassa pään yli	2,3,4 x 15,10,6	käsivarren ojentajat
Päivä 4 (extrapäivä koko vartalolle)		
Jalkaprässi kapealla jalka-asennolla	2,3,4 x 10	reidet
Alatalja leveä vastaote	2,3,4 x 10	selkälihakset
Penkipunnerrus käsipainoilla	2,3,4 x 10	rintalihakset
Pystypunnerrus tangolla	2,3,4 x 10	hartialihakset
Dippi	3 x MAX	ylävartalo
Vatsarutistus vinolla penkillä	2,3,4 x MAX	vatsalihakset
Staattinen vatsapito, hoover	3 x MAX	vatsalihakset

Naisten treeniohjelma

Tässä ohjeita ohjelman suorittamiseen:

- Palautumisaika sarjojen välillä 1–2min. Katso kellosta, että et lepää yhtään kahta minuuttia kauempaa.

- 2,3,4 x 15,10,6 tarkoittaa sitä, että ensimmäisellä viikolla teet kaksi 15 toiston sarjaa, seuraavalla kolme 10 toiston sarjaa ja sitä seuraavalla neljä 6 toiston sarjaa. Kun olet tehnyt tuon kolmen viikon jakson, lisää hiukan painoja ja aloitat kahdella 15 toiston sarjalla.
- Valitse painot niin, että jaksat juuri ja juuri tehdä pyydetyt sarjat VAKIOPAINOLLA. Viimeisen sarjan tulee olla todella tiukka.
- Jos saat tehtyä viimeisessä sarjassa täydet toistot, jatka sarjaa kuitenkin vielä loppuun asti. Kaikkien toistojen pitää kuitenkin tulla omin voimin ylös, tai vaihtoehtoisesti varmistajan pitää auttaa reilusti viimeinen toisto ylös.
- Lämmittele aina kaksi tunnustelevaa sarjaa painoliikkeissä ennen varsinaisia sarjoja.
- Harjoittele 4–6 viikkoa kovasti, sitten kevyempi viikko (teet samat liikkeet kevyemmällä painoilla)
- Kaikki treenipäivät pitää tehdä saman viikon aikana. Extrapäivän voit tehdä, jos tekee mieli käydä neljä kertaa viikossa salilla ja haluat todella kehittyä kunnolla.
- Tee ohjelmaa enintään neljä kolmen viikon kiertoa, sitten vaihda ohjelmaa.

MIEHET

Miesten ohjelmassa painotetaan ihan urakalla koko vartalon lihaskasvuun. Siinä on kuitenkin pientä painotusta selän, olkapäiden ja käsien suhteen. Ohjelmassa on kaksi ERI OSIOTA jokaisessa treenissä. Siinä on suoraa painoharjoittelua, sekä väsyttävää pitkäkestoista hapotustreeniä. Tuo yhdistelmä on erittäin tehokas lihasmassan kasvun kannalta.

MASSATREENI MIEHILLE

4-JAKO

WWW.TUUKKAHEIKKINEN.FI

PÄIVÄ 1 (rinta, olkapäät + etureidet)	sarjat ja toistot
Penkkipunnerrus tangolla	3, 4, 5 x 6
Vinopenkkipunnerrus käsipainoilla	3 x 10-12
Pystypunnerrus käsipainoilla	3, 4, 5 x 6
Vipunostot sivulle taljasta	3 x 8-10
Reidenojennus	4 x 10-12
5 minuutin EDT: x2 (kuuden toiston sarjat, välissä 3 min tauko)	
Penkkipunnerrus kp	
Vipunostot sivulle kp	

PÄIVÄ 2 (selkä, vatsat)	
Kulmasoutu tangolla	3, 4, 5 x 6
Leuanveto leveä ote	3 x MAX
Ylätalja kapea ote	3, 4, 5 x 6
Vatsarutistus matolla	4 x 15-20
Kylkirutistus käsipainolla	3 x 15
Lantion nostot matolla	3 x 15
5 minuutin EDT: x2 (kuuden toiston sarjat, välissä 3 min tauko)	
Alatalja kolmiokahvalla	
Vatsarutistus rulla selän alla	

PÄIVÄ 3 (jalat + olkapäät)	
Haudaskoukku tangolla	2, 3, 4 x 8
Askelkyykky	3 x 10/jalka
Yhden jalan prssi	3 x 10
Pohkeet istuen	3, 4, 5 x 6
Viparit sivulle	4 x 12-15
Viparit taakse	3 x 12-15
5 minuutin EDT: x2 (kuuden toiston sarjat, välissä 3 min tauko)	
Polven ojennus laite	
Polven koukistus laite	

Päivä 4 (kädet + selkä)	
Scott hauiskääntö tangolla	3, 4, 5 x 6
Keskitetty hauiskääntö tai Scott yhdellä kädellä	3 x 10
Hauiskääntö vasaraotteella	3 x 10
Dippi lisäpainoilla	3, 4, 5 x 6
Ojentajapunnerrus taljassa	3 x 10
Alatalja	3, 4, 5 x 6
5 minuutin EDT: x2 (kuuden toiston sarjat, välissä 3 min tauko)	
Hauiskääntö tangolla	
Ranskalainen tangolla	

Miesten treeniohjelma

Tässä ohjeita ohjelman suorittamiseen:

- Punaisella merkityissä liikkeissä tehdään ensimmäisessä kierrossa kolme sarjaa samalla painolla, toisessa kierrossa neljä sarjaa samalla painolla ja kolmannessa kierrossa viisi sarjaa samalla painolla. Seuraavaan

Vakioi treenipainot muissakin liikkeissä. Jos jaksaa, tee enemmän enemmän toistoja, kuin että lisäisit painoa. Lisää painoa vasta sitten, kun saat tehtyä 3–5 toistoa enemmän viimeisessä sarjassa, kuin mitä on ohjelmaan merkitty.

Korkeintaan kaksi treeniä, sitten lepopäivä

Pidä sarjojen välillä taukoa n. 1–2min

Ohjelma perustuu suurenevaan volyymiin ja pääliikkeiden selkeään progressioon

Älä pidä kolmea lepopäivää peräkkäin, korkeintaan kaksi.

Vältä ylimääräisiä erikoistekniikoita. Pyri saamaan AINA kaikki toistot omin voimin ylös.

5 minuutin EDT setit tehdään niin, että teet kahta liikettä peräkkäin vuorottelemalla VIIDEN MINUUTIN AJAN.

Tee kuuden toiston sarja ja vaihda sitten liikettä ja teet kutosen. Jatka kutosten tekoa niin kauan, että 5 minuuttia on täynnä. Jos et jaksaa koko aikaa kutosia, tee maksimimäärä toistoja, mitä jaksat.

Valitse (EDT) painoksi sellainen paino, millä jaksaisit tehdä 12 puhdasta toistoa.

Älä lepää viiden minuutin aikana ollenkaan sarjojen välillä, vaan siirry suoraan liikkeestä toiseen.

Suorita 5 minsan EDT kaksi kertaa ja noiden jaksojen välillä 3 minuutin tauko.

RUOKAVALIO, MIES[illegible]

- Omena
- Kananleipi
- Ranssi
- Välipekkitä
- Tuoreita viikse 2 palaa
- Irrotettua 1kg
- Muut viikse 1kg
- Alkoholi, horkkuaan 2 annosta viikse

TULHNSHNHWN7.FI

RUOKAVALIO, NÄNNEN

AAMIAINEN	KEITTYILIN	KORKEUT	SIISYYS
Makaronit	1 pölk	1 pölk	1 pölk
Hedelmävilli tai kaurahautale	2 dl		
Kasvisen malla	2 dl	2 dl (hervyt)	2 dl
Makaronit, soseinen	1 dl		
Olyys (mekaninen pöykö)	1.63 (tyyri)	1.63 (tyyri)	1.63 (tyyri)
LOUNAS			
Jauheita 100g	100g	200g	100g
Tumma makkara	2 dl	1 1/2 dl	
Hermosta-paaria	% pöykä	% pöykä	% pöykä
Kasvisen malla	2 dl	2 dl (hervyt)	2 dl
Salaattia (salatinkuusi, kurkku, tomaatti jne. puoli kastetusta)			
VALIKOLA erien tönnä			
Kasvisen laati tai pöykä maa	kolekyyvä)	2 pölkä	1 pölkä
Kastetinkuusi/kastetinkuusi	2 vipaketta	4 vipaketta	2 vipaketta
Tuorejuusto	200	300	
Pöykä	100	1 Renset	1 Pöykä
PÄIVÄLIIKKE			
Kasvisen laati tai pöykä maa	100g	200g	100g
Kolekyyvä)			
Kasvisen malla	2 dl	1 dl	1/2 dl
Hermosta	2 dl	2 dl (hervyt)	2 dl
Salaattia (salatinkuusi, kurkku, tomaatti jne.)	10 dl	10 dl	10
ILTAVALIKOLA			
Makaronit	1 pölk	1 pölk	1 pölk
Kasvisen malla	2 dl	4 dl	2 dl
Pöykä, nro 25	1/4 (hervyt)	1/4 (hervyt)	1/4 (hervyt)
Olyys			
Tuoreita leikkeitä			
	1 dl	1 1/2 dl	1/2 dl

- Omena
- Kaurakokki
- Banaani
- Viljapähkinä
- Tuomaan kukka 2 palaa
- Intokortti Hyi

TULING-BERCHOWITZ

Jos tarvitset tarkempaa valmennusta ota yhteyttä s-postilla tuukkafcg@hotmail.com tai Facebook sivultani

Tuukka Heikkinen.