



Tässä typistetyssä artikkelissa on tarkoitus antaa ohjelma

lyhyeen järkevästi toteutettuun voimajaksoon. Se sopii hyvin tehtäväksi bunkkerin lihasmassaohjelman ns. väliohjelman, jolla saa potkittua taas samankaltaista ohjelmaa uusille urille. Tämän voimajakson jälkeen voi hyvin jatkaa samalla ohjelmalla, kuin aiemminkin, mutta se ei ole pakollista. Ohjelmaa voi myös muuttaa joidenkin liikkeiden osalta, tai sitten jatkaa ihan kokonaan uudella ohjelmalla. Hyvää hyvyttään BunkkeriKoutsi laittaa vielä yhden ohjelman, jota voi jatkaa tämän voimajakson jälkeen.

Miksi voimajakso?

Aika-ajoin tehtävälle voimajaksolle on useampiakin syitä, joista kertoilen tässä lyhyesti. Ylipäättään kaikkien tavoitteista riippumatta, kannattaa väliajoin tehdä myös puhdasta voimaharjoittelua. Voimaharjoittelu on ehdoton myös naisille, se ei ole vain miesten juttuja! Naisten ja miesten lihakset ja muodot kehittyvät kuitenkin ihan samoilla periaatteilla, mutta miehillä olosuhteet lihaskasvulle ovat yleensä vain paremmat sukupuolesta johtuvien erojen vuoksi. Tässä muutama perusteltu syy voimajakson pitämiseen.

- Muuttunut ärsyke lihaksille

Koska puhdas lihasmassaharjoittelu on useimmiten volyympainotteista (paljon sarjoja, paljon liikkeitä, paljon toistoja) ja lisäksi sitä tehdään myös pienemmillä painoilla, niin välillä lihaksille on annettava erilaista ärsykettä. Voimapainotteinen harjoittelu aktivoi lihaksia eri tavalla, kuin bodastreeni. Isommat painot aktivoivat tehokkaammin nopeita lihassoluja ja sitä kautta saadaan aikaan aivan erilainen kasvuärsyke, kuin ainaisilla pitkillä sarjoilla. Kun liikkeiden positiivinen (esim. punnerrusvaihe penkkipunnerruksessa) vaihe tehdään vielä mahdollisimman räjähtävästi ja negatiivinen (alaslasku penkkipunnerruksessa) vaihe korostetun hitaasti, niin saadaan entistä paremmin aktivoitua koko lihaskudos tehokkaasti.

- Lihasten hermotuksen parantuminen

Voimaharjoittelun sisältämät lyhyemmät sarjat kehittävät hyvin lihasten hermotusta, jolloin isoihin liikkeisiin tulee selvästi enemmän tukevuutta ja sitä kautta myös voimaominaisuudet paranevat. Puhtaalla bodastreenillä voimatasot eivät juurikaan kasva ilman voimajaksoja. Palautumisajat pidentyvät oleellisesti, minkä ansiosta harjoittelun luonne muuttuu ja myös henkisesti on helpompi käyttää suurempia painoja. Tästä päästään helposti myös seuraavaan, eli

- Totuttaminen suurempien kuormien käyttöön

Voimajakso totuttaa sinua käyttämään jatkossa volyymitreenissäkin isompia painoja, kuin aikaisemmin. Jos tehdään bodausharjoittelua jatkuvasti jaksottamatta, niin painoprogrediota ei juurikaan pääse ajan mitaan muodostumaan. Jossakin vaiheessa on annettava lihaksille sellainen ärsyke, että isompia painoja on kyettävä nostamaan.

- Pienentyvä volyymi harjoittelussa

Koska voimaharjoittelussa vähenee liikkeiden, sarjojen ja toistojen määrä, niin voimajakso saadaan vietyä läpi mahdollisimman tehokkaasti myös psykologisesti ajateltuna. Voimaharjoittelussa ei juurikaan synny lihaksiin maitohappoa, joten se ei tunnu ollenkaan niin pahalta, kuin bodausharjoittelu, jossa lihakset hapotetaan maksimaalisesti. Voimajakso antaa siis pienen breikin kovasta volyymista ja sen jälkeen jaksaa taas rakentaa uutta lihasta uudella tarmolla ja lisääntyneellä voimalla.

- Lihaskudoksen palautuminen volyymitreenistä

Voimaharjoittelu toimii myös tietynlaisena palautumisjaksona volyymiharjoittelusta. Aiemmin tehdyn volyymiharjoittelun tuomat edut saadaan usein käyttöön vasta voimajakson aikana. Jos ravinnonsaantia jatketaan positiivisena myös voimajaksolla, tapahtuu superkompensaatiota, joka tarkoittaa suomeksi sanottuna lihasmassan kasvua. Kovalle lihastyölle on pakko antaa aika-ajoin hiukan löysää jossain muodossa, että lihaskasvua pääsee tapahtumaan. Tauotta hampaat irvessä vedetyillä treenikuukausilla ei kehitystä pääse juurikaan syntymään, jos sitä ei suunnittele todella järkevästi. Voimaharjoittelun palauttava ominaisuus selittyy lähinnä sillä, että voimatreeni on enemmän hermostoa kuormittavaa treeniä, kuin lihasta väsyttävää treeniä. Bodaustreenissä nuo menevät juuri toisinpäin. Siksi voimaharjoittelu on parasta palautumista lihasen kasvatuksessa.

Tuossa oli muutama syy siihen, miksi kannattaa suorittaa lyhyitä voimajaksoja aina silloin tällöin. Toteuta tämä voimajakso, kun olet harjoitellut volyymipitoisella (paljon liikkeitä, paljon toistoja, paljon sarjoja) ohjelmalla 2–3 kk. Voimajakso on kestoaltaan neljä viikkoa, tai jos haluaa suorittaa maksiminostot pääliikkeissä, niin viisi viikkoa. Ohjelmassa on painotettu pääliikkeinä jalkakyykkyä (takakyykky), penkkipunnerrusta tangolla ja maastavetoa. Nuo kaikki liikkeet ovat omiaan voimaohjelmissa, koska ne ovat moninivelliä ja näin ollen vahvistavat kehoa monipuolisesti. Lisäksi varsinkin jalkakyykky ja maastaveto aktivoivat kehon kineettistä ketjua, eli aina jollakin osalla liikettä on seuraus liikkeen seuraavaan vaiheeseen ja niin edelleen. Nuo pääliikkeet aiheuttavat lihaksistoon myös voimakasta staattista rasitusta, mikä taas myös parantaa kehon vahvistumista kokonaisvaltaisesti. Sitten itse ohjelmaan.

VOIMAPAINOTTESEN JAKSON OHJELMA

Jalkakyykky		(esimerkin painot MAX1 = 200kg)		
vko1	vko2	vko3	vko4	vko5
6x2x170kg	2x170kg	6x2x180kg	2x180kg	max 1
	2x180kg		2x190kg	
	2x190kg		2x200kg	
Penkkipunnerrus		(esimerkin painot MAX1 = 135kg)		
vko1	vko2	vko3	vko4	vko5
6x2x122,5kg	2x122,5kg	6x2x125kg	2x125kg	max 1
	2x127,5kg		2x130kg	
	2x132,5kg		2x135kg	
Maastaveto		(esimerkin painot MAX1 = 200kg)		
vko1	vko2	vko3	vko4	vko5
6x2x170kg	2x170kg	6x2x180kg	2x180kg	max 1
	2x180kg		2x190kg	
	2x190kg		2x200kg	

OHJEITA:

- Jalkakyykky MAANANTAINA, penkkipunnerrus KESKIVIKKONA, maastaveto PERJANTAINA.
- Jalkakyykky tehdään kapealla jalka-asennolla, penkkipunnerrus leveällä otteella ja maastaveto kapealla jalka-asennolla.
- Parittomilla viikoilla tehdään kahden toiston sarjat vakiopainolla ja parillisina viikkoina tehdään kolme kakkosen sarjaa nousevilla painoilla.
- Sarjojen välillä palautumisaika 3-5 minuuttia.
- Apuliikkeet maanantaina: **hauiskääntö tangolla ja alatalja kapea kahva** 3x5 toistoa,
- Apuliikkeet keskiviikkona: **vatsarutistukset ja vartalonkierrot**, molemmissa 3x15
- Apuliikkeet perjantaina: **penkkipunnerrus kapealla otteella** 3x5 (räjähtävät toistot).
- Viikolla 5 voi testata maksiminostot jokaisessa pääliikkeessä, mutta se ei ole pakollista. Volyympainotteinen treeni voidaan aloittaa myös heti neljän viikon voimajakson jälkeen.
- Pyri aina tekemään liikkeiden negatiivinen vaihe korostetun hitaasti ja positiivinen vaihe mahdollisimman nopeasti.

Ohjelma voimajaksolle löytyy tästä.

- HUOM!!! TEE AINA HUOLELLISET ALKULÄMMITTELYT ENNEN JOKAISTA VOIMAHARJOITUSTA. TEE 5-10 LÄMMITTELYSARJAA ENNEN VARSINAISSA SARJOJA NOUSEVILLA KUORMILLA JA VÄHENEVILLÄ TOISTOILLA. VIIMEINEN LÄMMITTELYSARJA TEHDÄÄN NOIN 10 KILOA PIENEMMILLÄ PAINOILLA, KUIN VARSINAINEN KOVA SARJA. VIIMEISESSÄ LÄMMITTELYSARJASSA TEHDÄÄN KAKSI TOISTOA.
 - Yllä olevassa ohjelmassa on esimerkkinä asetettu painot henkilölle, jonka arvioidut sen hetkiset maksimiykköset näkyvä liikkeiden perässä suluissa.
 - Oikeiden painojen asettaminen tapahtuu seuraavasti:
1. Jalkakyykky (miehet ja naiset) Vähennä todellisesta/arvioidusta maksimistasi 30 kiloa ja saat oikean painon viikolle 1. Sen jälkeen teet kymppikorotukset seuraaville viikoille vastaavasti, kuin yllä olevassa ohjelmassa on tehty.

2. Penkkipunnerrus (miehet ja naiset) Vähennä todellisesta/arvioidusta maksimistasi 12,5 kiloa ja saat oikean painon viikolle 1. Sen jälkeen teet vitosen korotukset seuraaville viikoille vastaavasti, kuin yllä olevassa ohjelmassa on tehty.
 3. Maastaveto (miehet ja naiset) Vähennä todellisesta/arvioidusta maksimistasi 30 kiloa ja saat oikean painon viikolle 1. Sen jälkeen teet kymppikorotukset seuraaville viikoille vastaavasti, kuin yllä olevassa ohjelmassa on tehty.
- Arvioitu tai todellinen maksimi on täydellä liikeradalla ja ilman huijausta tehty maksimiykkösen kyseisessä liikkeessä ja ohjelman kaikki toistot tulee myös tehdä vastaavanlaisella tekniikalla.
 - Neljännen viikon viimeisessä pääliikkeen sarjassa pitää saada tehtyä kaksi toistoa alussa arvioidulla maksimiykkösen painolla.
 - On erittäin tärkeää pitää riittävät (noin 5 min) palautukset pääliikkeiden sarjojen välillä.
 - Pidä ravinnonsaanti runsaana myös koko voimajakson ajan. Näin saat hyödyn sekä voimien kasvulle, että kehon palautumiselle.

Hiukan tehokkaampi ja varmempi voimajakso voidaan suorittaa myös seitsemän viikon mittaisena. Jos on tarvetta sellaiselle, ota yhteyttä tuukkafcg@hotmail.com. Pidemmällä voimajaksolla saa aina hermotettua lihasta paremmin, ja näin ollen saadut tulokset ovat myös poikkeuksetta paremmat. Tämän olen itse myös todennut ihan käytännössä ja hyvin toimii.

Kun olet tehnyt tämän voimajakson, voit siirtyä takaisin massatreenien pariin hiukan muunnetulla ohjelmalla. Tässä vielä loppuun tuo yksi muunnettu ohjelma jolla voit jatkaa seuraavat 2–3kk aina seuraavaan voimajaksoon asti. Tämä ohjelma on tarkoitettu kokeneemmalle harjoittelijalle, joka treenaa lihasmassan kasvatus mielessä. Aloittelijat voivat muuttaa aiempaa ohjelmaa siten, että lisäävät aloittelijan ohjelmaan yhden liikkeen jokaiselle lihasryhmälle. Dieettiohjelmaa noudattavan ei ole pakko muuttaa ohjelmaa, mutta sekin on mahdollista. Voit vaihtaa esimerkiksi yhden liikkeen jokaiseen treeniin, jos siltä tuntuu.

KUNTOSALIOHJELMA

LIHASSMASSAN KASVATUS

PÄIVÄ 1 (rinta ja olkapäät)

Penkkipunnerrus tangolla

Vinopenkkipunnerrus kp

Supersarja 1:

Ristitalja eteen tai Deck-Deck

Etunojapunnerrus

Supersarja 2:

Pystysoutu tangolla tai käsipainoilla

Vipunostot sivulle kp

Vipunostot eteen kp

Vipunostot taakse kp

Pystypunnerrus laitteessa

Sarjat ja toistot

3 x 8,12, 6

3 x 6, 8, 12 Rinta

3 x 12, 10, 8

3 x MAKSIMIT

3 x 8, 12, 10

3 x MAKSIMIT

3 x 10, 6, 12

3 x 10, 6, 12

2 x 15,12,10

Kohdelihakset

Rinta

Rinta

Rinta

Olkapäät

Olkapäät

Olkapäät

Olkapäät

Olkapäät

PÄIVÄ 2 (selkä ja vatsat)

Supersarja:

Kulmasoutu tangolla

Ylätalja eteen tangolla

Pudotussarja:

Yhden käden alatalja

Vatsarutistus lisäpainolla

Vinovatsarutistus laitteessa

Vartalonkierrot levypainolla penkissä

Sarjat ja toistot

4 x 10, 6, 8 Selkä

4 x 10, 15, 8

3 x 12 + 3 x MAKSIMIT

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

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

3 x ~~15-20~~/puoli

Kohdelihakset

Selkä

Selkä

Vatsa

Vatsa

Vatsa

PÄIVÄ 3 (jalat ja kädet)

Jalkaprässi/~~hack~~ ~~kyökky~~

Askelkyökky tangolla tai kp

Suorinjaloin maastaveto

Supersarja:

Reidenkoukistus koneessa

Reidenojennus koneessa

Pohkeet (seisten/istuen vuoroviikoin)

Scott-hauiskääntö tangolla

Hauiskääntö taljassa köydellä (vasara)

Ranskalainen punnerrus kp

Ojentajat taljassa pään takaa narulla

Sarjat ja toistot

2 x 6, 10, 15

3 x 12/jalka

3 x 12, 6, 15

3 x 10, 6, 12

3 x 10, 6, 12

3 x 15-12

4 x 6,8,10

3 x 10, 6, 8

3 x 10, 6, 8

3 x 12, 10, 8

Kohdelihakset

Reidet, Pakarat

Pakarat, Reidet

Takareidet, Pakarat

Takareidet

Etureidet

Pohkeet

Hauikset

Hauikset, kyynärvarret

Ojentajat

Ojentajat

Päivä 4 (selkä + rinta + olkapäät + vatsa)

Leuanveto, myötäote

Kulmasoutu tangolla

Supersarja:

Vinopenkki kp

Vipunostot rinnalle kp

Pystypunnerrus tangolla niskan takaa

Vipunostot sivulle taljassa

~~Hoover~~/vatsalankku (staattinen)

Vatsarutistus lattialla lisäpainolla

5 x 5

2 x 8, 6, 12 Selkä

3 x 10, 12, 8

2 x 10, 12, 8

3 x 8, 15, 10

3 x 12, 10, 15

3 x 30sek - 1min

4 x 10

Kohdelihakset

Selkä, kädet

Rinta

Rinta

Olkapäät

Olkapäät

Vatsa

Vatsa

Voimajakson jälkeinen ohjelma kokeneemmalle harjoittelijalle.

Voimakkaita treenejä itse kullekin toivottaa