

LAIHDU 10 kiloa 10 viikossa

Bunkkerikoutsi ajatteli tällä kertaa rustata esiin jo pitkän aikaa julkaisua vailla olleen 10 kilon painonpudotusohjelman. Mikä parasta, tämä ohjelma ottaa aikaa vain 10 viikkoa ja itse ohjelma ei ota, kuin 20–30 minuuttia päivästäsi. Ohjelma on siis erittäin tehokas. Tätä ohjelmaa on käytetty useiden vuosien aikana erittäin hyvin tuloksin. Se on kestoaltaan lyhyt ja perusterveille ihmisille täysin vaaraton.

Lähtökuntoa tietämättä tässä on kaksi mahdollisuutta edetä. On ohjelma 1, joka voidaan suorittaa kokonaan ilman kuntosalia, eli kotiolosuhteissa. Sitten on myös ohjelma 2, jonka voi suorittaa kokonaan kuntosalilla. Mikään ei myöskään estä sinua tekemästä jotkin harjoitukset kotona ja jotkin treenit salilla. Näitä voi siis yhdistellä halujen mukaan.

Ruokavaliopuolella on tietyt perusrungot naisille, sekä miehille. Ne on erittäin tärkeät haluttujen tulosten aikaan saamiselle. LUE TARKASTI SEURAAVAT FAKTAT OHJELMISTA.

–10kg–10vkoa –ohjelman faktoja

- Ohjelma perustuu liikunnan osalta siihen, että liikunta on erittäin säännöllistä ja rutiininomaista.
- Ohjelmassa on niin lihaskunto, kuin aerobinen osuus joka treenissä. Parannat siis samalla sekä lihas- että aerobista kuntoasi.
- Rasvanpoltto perustuu sykkeen nostamiseen tehokkaasti ja suht lyhytaikaisesti. Näin et voi käytännössä polttaa itseäsi loppuun ja rasva palaa tehokkaasti.
- Treeniohjelmien liikkeet ovat mahdollisimman yksinkertaisia, mutta samalla tehokkaita. Ne sopivat yhtä hyvin miehille ja naisille.
- Ruokavaliossa ei ole huomioitu erityisruokavalioita.
- Ruokavalion kulmakivi on riittävä energian ja varsinkin proteiinien saanti.
- Riittävä energia pitää sinut terveenä, vaikka liikkuisitkin päivittäin.
- Proteiinin suht korkea määrä tukee niin rasvanpolttoa (lämpövaikutus) ja myös lihasmassan säilymistä/lisääntymistä.
- Ravintopuolella on varmistettu riittävä suojaravintoaineiden määrä (vitamiinit ja kivennäisaineet).
- Sopiva ruokailuväli on 2–4 tuntia. Älä venytä neljää tuntia pidemmäksi ja pidä ainakin yksi tunti taukoa aterioiden välillä.
- Pyri juomaan vettä vähintään kolme litraa päivässä.
- **Treeni- ja ravinto-ohjelmien noudattaminen on AINA jokaisen omalla vastuulla, koska Bunkkerikoutsi ei voi tietää jokaisen tämänhetkistä terveys/lähtötilannetta.**
- Perusterveelle henkilölle ohjelmisto on vaaraton ja sopii erinomaisesti tehokkaaseen painon pudotukseen.
- Ohjelmat sopivat hyvin ikähaitarille 13–60 vuotta.
- 10 viikon jälkeen on hyvä pitää taukoa ohjelmista ainakin yksi kuukausi, ennenkuin on suositeltavaa jatkaa uudelleen samoja ohjelmia. Liikuntaa toki pitää harrastaa 10 viikon jälkeenkin.

Treeniohjelma kotiolosuhteisiin

Tarvittavat välineet: jumppakuminauha tai gymstick, sekuntikello, juomapullo (1 litra vettä AINA).

-10 KILOA 10 VIIKOSSA KOTIOHJELMA

KOTIOHJELMA

LIIKE 1 Etunojapunnerrus polvet maassa (NAISET) Normaali punnerrus (miehet)

Toistot: 2x15, 2x16, 2x17, 2x18, 2x19, 2x20, 2x21, 2x22, 2x23, 2x24, 2x25, 2x26...2x30

LIIKE 2 Askelkyykky polvi maahan + hyppy ylöspäin tasajalkaa

Toistot: 2x15, 2x16, 2x17, 2x18, 2x19, 2x20, 2x21, 2x22, 2x23, 2x24, 2x25, 2x26...2x30

LIIKE 3 Kulmasoutu jumppakuminauhalla

Toistot: 2x15, 2x16, 2x17, 2x18, 2x19, 2x20, 2x21, 2x22, 2x23, 2x24, 2x25, 2x26...2x30

LIIKE 4 Istumaannousu jalat suorina (voit auttaa käsillä jos et jaksa)

Toistot: 2x15, 2x16, 2x17, 2x18, 2x19, 2x20, 2x21, 2x22, 2x23, 2x24, 2x25, 2x26...2x30

LIIKE 5 Pystysoutu jumppakuminauhalla (kynärpäät hartioiden tasolle)

Toistot: 2x15, 2x16, 2x17, 2x18, 2x19, 2x20, 2x21, 2x22, 2x23, 2x24, 2x25, 2x26...2x30

LIIKE 6 Hauiskääntö jumppakuminauhalla

Toistot: 2x15, 2x16, 2x17, 2x18, 2x19, 2x20, 2x21, 2x22, 2x23, 2x24, 2x25, 2x26...2x30

LIIKE 7 Vartalonkierrot lattialla selällään (jalat kattoa kohti, käännellään jalkoja)

Toistot: 2x10, 2x12, 2x14, 2x16, 2x18, 2x20, 2x22, 2x24, 2x26, 2x28, 2x30, 2x32...2x40

- Tee **sinisellä** merkityt viisi liikettä aina kuutena päivänä viikossa.
- Ensimmäisenä päivänä teet kaksi 15 toiston sarjaa per liike.
- Toisena päivänä teet kaksi 16 toiston sarjaa per liike jne...
- Kun olet päässyt ohjelmassa niin pitkälle, että olet tehnyt kaksi 30 toiston sarjaa per liike, niin otat **oranssilla** merkityn liikkeen mukaan ohjelmaan. Silloin siis teet 6 liikettä per päivä, mutta aloitat kaikki sarjat tekemällä taas 2x15 toistoa.
- Kun olet taas päässyt ohjelmassa niin pitkälle, että olet tehnyt kaksi 30 toiston sarjaa per liike, niin otat **punaisella** merkityn liikkeen mukaan ohjelmaan. Silloin siis teet 7 liikettä per päivä, mutta aloitat kaikki sarjat tekemällä taas 2x15 toistoa.
- Kun olet päässyt kaikissa seitsemässä liikkeessä 2x30 tai 2x40 toistoon, niin jatkat vain 10 viikon jakson loppuun asti noilla maksimitoistomäärillä.
- Jos et jaksa yhtä kyytiä tehdä koko sarjaa, niin pidät vain tosi lyhyen tauon ja jatkat sitten sarjan loppuun. Älä tee ylimääräisiä toistoja!
- Sarjojen välillä palautumisaika 1 minuutti. Liikkeiden välillä palautumisaika 1 minuutti.
- Pidä AINA yksi lepopäivä viikossa.

TREENBUNKKERI

WWW.TUUKKAHEIKKINEN.FI

Hankalammat liikkeet on havainnollistettu kuvien avulla tässä.



KULMASOUTU KUMINAUHALLA terveysverkko.fi



ISTUMAANNOUSU JALAT SUORINA (pallon kanssa)



PYSTYSOUTU KUMINAUHALLA sonjacarita.blogspot.com



KIERROT LATTIALLA SELÄLLÄÄN (jalat kääntyy puolelta toiselle)

Treeniohjelma kuntosalille

Tarvittavat välineet salilaitteiden lisäksi: sekuntikello, juomapullo (1 litra vettä AINA).

-10 KILOA 10 VIIKOSSA SALIOHJELMA

KUNTOPIIRI

- Tehdään kuutena päivänä viikossa.
- Treenit suoritetaan kuntosalilla tai kotisalilla, myös gymstick käy tähän treeniin.
- Kierroksen liikkeet tehdään lähes ilman taukoja, kierrosten välissä parin minuutin palautus
- Koko treeniin tulee mennä aikaa korkeintaan 30 min.

Neljä kierrosta (suluissa sarjojen pituus)

		Naiset	Miehet
Etunojapunnerrus	(15)	polvillaan	normaali
Vipunostot sivulle käsipainoilla	(15)	5kg/käsi	10kg/käsi
Vipunostot eteen käsipainoilla	(15)	5kg/käsi	10kg/käsi
Hauiskääntö tangolla	(20)	10kg	20kg
Dippipunnerrus	(15)	penkkidippinormaalidippi	
Pystysoutu tangolla tai käsipainoilla	(15)	15kg	25kg
Takakyykky tangolla	(20)	20kg	30kg
Askelkyykky tangolla	(15/jalka)	20kg	30kg
Leuanveto			
Kulmasoutu tangolla	(20)	20kg	30kg
Vatsarutistukset matolla	(20)		
Jalannostot lattialla	(15)		
Sivuvatsarutistus matolla	(15)		

TREENBUNKKERI

WWW.TUUKKAHEIKKINEN.FI

Sulkujen sisään on merkitty toistomäärä, joka sinun tulee tehdä aina yhtä sarjaa kohden liikkeessä. Naiset ja miehet tekevät liikkeitä eri painoilla ja joitakin eri tekniikoilla. Tee liikkeet tuossa järjestyksessä ja pyri tekemään ne niin nopeasti peräjälkeen kuin pystyt. Kun olet tehnyt kaikki liikkeet, pidä pari minuuttia taukoa. Jos joku liikkeen nimi tuntuu vieraalta, mene Youtubeen ja kirjoita hakukenttään liikkeen nimi ja katso suoritustekniikka. Toista kierros neljä kertaa.

Joka toisen salitreenin jälkeen tee vielä seuraavanlainen intervalliosio jollakin salin aerobisella laitteella (soveltuvia: soutulaite, cross-trainer, kuntopyörä)

ESIM (kuntopyörä): Polje 40 sekuntia rennosti ja 20 sekuntia täysillä. Toista sama viisi kertaa. Treeni kestää siis viisi minuuttia. Päätä intervalliosio minuutin-parin minuutin leppoisaan polkemiseen.

Ruokavalio NAISET

-10 KILOA 10 VIIKOSSA NAINEN, 1620kcal

RUOKAVALIO

1 AAMUPALA

Maitorahka **1 prk** tai Tonnikala öljyssä **1 prk**
Kaurahiutaleet veteen (puuro) **1 dl hiutaleita**
Omena **1 kpl** tai kourallinen marjoja
Rypsiöljy **1 rkl**

2 LOUNAS

Kanasuikaleet **150 g**
kourallinen **WOK-kasviksia**
Rasvaton maito **1 lasillinen**
Salaatti (kurkku, tomaatti, paprika, sipuli)
Ruisleipä **1 kpl** ei päällysteitä

3 VÄLIPALA

Porkkana **1 iso**
Heraproteiini **1 dl** veteen
Rypsiöljy **1 rkl**

4 TREENIN JÄLKEEN (syö vaikket treenaisi)

Banaani **1** keskikokoinen
Heraproteiini **1 dl** veteen

5 PÄIVÄLLINEN

Jauheliha **100 g**
Salaatti (kurkku, tomaatti, paprika, sipuli)
Ruisleipä **1 kpl**
Päälle kalkkunaleike **1 siivu**, juusto **1 siivu**
Rasvaton maito **1 lasillinen**

6 ILTAPALA

Kananmuna (kokonainen) **1 kpl**
Maitorahka **1 prk** + mehukeittoa
Rypsiöljy **1 rkl**

TREENBUNKKERI

WWW.TUUKKAHEIKKINEN.FI

Huom: Ota lisäksi joka päivä

- D-vitamiinia 10–50 mikrogrammaa
- Yksi monivitamiinikapseli
- Kaksi kapselia kalaöljyä (E-EPA/DHA)

Ruokavalio MIEHET

-10 KILOA 10 VIIKOSSA NAINEN, 1620kcal

RUOKAVALIO

1 AAMUPALA

Maitorahka **1 prk** tai Tonnikala öljyssä **1 prk**
Kaurahiutaleet veteen (puuro) **1 dl hiutaleita**
Omena **1 kpl** tai kourallinen marjoja
Rypsiöljy **1 rkl**

2 LOUNAS

Kanasuikaleet **150 g**
kourallinen **WOK-kasviksia**
Rasvaton maito **1 lasillinen**
Salaatti (kurkku, tomaatti, paprika, sipuli)
Ruisleipä **1 kpl** ei päällysteitä

3 VÄLIPALA

Porkkana **1 iso**
Heraproteiini **1 dl** veteen
Rypsiöljy **1 rkl**

4 TREENIN JÄLKEEN (syö vaikket treenaisi)

Banaani **1** keskikokoinen
Heraproteiini **1 dl** veteen

5 PÄIVÄLLINEN

Jauheliha **100 g**
Salaatti (kurkku, tomaatti, paprika, sipuli)
Ruisleipä **1 kpl**
Päälle kalkkunaleike **1 siivu**, juusto **1 siivu**
Rasvaton maito **1 lasillinen**

6 ILTAPALA

Kananmuna (kokonainen) **1 kpl**
Maitorahka **1 prk** + mehukeittoa
Rypsiöljy **1 rkl**

TREENBUNKKERI

WWW.TUUKKAHEIKKINEN.FI

Huom: Ota lisäksi joka päivä

- D-vitamiinia 10–50 mikrogrammaa
- Yksi monivitamiinikapseli
- Kaksi kapselia kalaöljyä (E-EPA/DHA)

OHJELMAN AIKAINEN TOIMINTA

- Tarkkaile aina olotilaasi päivittäin, varsinkin harjoittelun aikana.
- Jos tuntuu kovaa huimausta, pistoa rinnassa/kyljessä, voimakasta pahoinvointia, NIIN PIDÄ PIDEMPIÄ TAUKOJA.
- Jos painat yli 100 kiloa, teet varsinkin kotiohjelmassa toistot oman kuntosi mukaan, mutta pyri kuitenkin annettuihin toistoihin.
- TEE JOKA VIIKKO LISÄKSI KEVYTTÄ KÄVELYLENKKIÄ KESTOLTAAN 30–45 MINUUTTIA, 1–4 KERTAA VIIKOSSA.

- Punnitse itsesi joka viikon maanantaiaamuna, ennen aamupalan syömistä. ÄLÄ PUNNITSE YHTÄÄN USEAMMIN. Merkitse painosi ylös.
- Motivaatio pysyy paremmin, kun näet muutoksia tapahtuvan.
- Jos repsahtelet, repsahtele järkevästi. Jos treeni jää välistä, niin se jää, palaat vaan takaisin rytmiin mahdollisimman pian. Jos syöt jotakin ohjelman ohi, niin tiedosta asia ja pyri palaamaan takaisin annettuun ruokavalioon.
- On kyse vain 10 viikosta, se on erittäin lyhyt aika. Kaikki pystyvät kurinalaisuuteen 10 viikon ajan. Pistä itsesi testiin!