

## TREENING ALGAJATELE (kava 2)

	<b>Käed, jalad, selg</b>	<b>Seeria</b>
»	Lamades surumine kangiga	3 x 8 – 10
»	Ploki tõmbed kukla taha	3 x 8 – 10
»	Õlalihastele lendamine küljele	3 x 8 – 10
»	Biitsepsitele seistes hantlitega küünarvarte kõverdused	3 x 8 – 10
»	Triitsepsitele ploki alla surumine seistes	3 x 8 – 10
»	Säärte sirutused ette trenazööril	3 x 8 – 10
»	Kõhuli trenazööril jalgade kõverdamine	3 x 8 – 10
»	Säärtele seistes põialetõus, kas trenazööril või kangiga	3 x 8 – 10
»	Keretõsted kõhupingil	3 x max
»	Seljasirutajale keretõsted pukil kõhuli	3 x 10 – 12

### Märkused:

: Enne trenni soojendus 10 – 15min. Ratas, stepper või jooksurada. Soojendus peaks olema rahulikumas tempos. Peale soojendust erinevad võimlemisharjutused, peale seda jõuharjutused. Puhkepaus seeriade vahel ei peaks olema rohkem kui 30 sek. Edaspidi isegi vähem. Esimeste treennidega ära üle pinguta, st. Kui max peaksid suruma näit. 10x, siis kui tunned et jakasad veel, lõpetad seeria siiski 10 peal, edaspidi on eesmärk see, et kui läheb üle 10 korduse, siis lisad raskust. Kava on soovituslik teha 3 korda nädalas, vähemalt üks päev peab olema vahepeal puhkust enne kui uuesti teed, võib olla ka kaks puhkepäeva.

Peale jõutrenni tee aeroobset tegevust (ratas, stepper või jooksurada), alates 20 min. Seda suurendad 5min. Kaupa paari nädala tagant. Pulsisagedus ei tohiks olla kõrgem kui 130 l/min. Seda saad kontrollida kas pulsivöö abil või osadel trenazööridel on käe kohad peal millega saab mõõta.