

VOIMAHARJOITUKSET JANNE JA KATJA SYKSY-97-TALVI-98

VOIMA 1: PERUSVOIMA 3 X 8-12, T=2-3 MIN KIERTÄEN MAHDOLLISIMMAN SUURET PAINOT, SITEN ETTEI MENE YLI 12 TOISTOA, NOIN 10 LIIKETTÄ.

VOIMA 2: PERUSVOIMA 3 X 10, T1=30s T2=3 MIN, 6-10 LIIKETTÄ.

VOIMA 3: PERUSVOIMA 3 X 15, T=2 MIN, 8-10 LIIKETTÄ.

VOIMA 4: MAXVOIMA 5 X 5, T1=1.5 MIN T2=3 MIN, NOIN 6 LIIKETTÄ.

VOIMA 5: MAXVOIMA 5 x 3, T=2 MIN, NOIN 6 LIIKETTÄ.

VOIMA 6: MAXVOIMA PYRAMIDI 5-4-3-2-1-2-3-4-5, T1=1-2MIN T2=3 MIN, 4-6 LIIKETTÄ.

VOIMA 7: KESTOVOIMA 3 X 20, T=1 MIN, 8-10 LIIKETTÄ.

VOIMA 8: KESTOVOIMA 2 X 50, T=2-3 MIN, 6-10 LIIKELLÄ.

VOIMA 9: KESTOVOIMA 1 X 100-200 TAI 5 MIN, T=3-4 MIN, 6-8 LIIKETTÄ.

VOIMA 10: KESTOVOIMA 3 X 30, T=1-2 MIN, NOIN 10 LIIKETTÄ.

VOIMA 11: KESTOVOIMA 10 X 10, T1=20 S T2=3-4 MIN, 4-6 LIIKETTÄ.

VOIMA 12: KESTOVOIMA PYRAMIDI 30-20-10-20-30, T1=1 MIN T2=3 MIN, 6-8 LIIKETTÄ.

VOIMA 13: NOPEUSVOIMA 3 X 20, T=2-3 MIN KOVA TEMPO, NOIN 8 LIIKETTÄ.

VOIMA 14: KUNTOPIIRI 3-4 KIERROSTA, T=30-60 s, 20-40 TOISTOA, 10-12 LIIKETTÄ.

VOIMA 15: SEKAVOIMAHARJ. YLÄKROPPA KESTO JA ALAKROPPA MAX TAI TOISINPÄIN. TOISIN SANOEN NE LIHASRYHMÄT, JOTKA EIVÄT PYSTY OTTAMAAN MAX VOIMAA VASTAAN, TEHDÄÄN KESTOVOIMANA, ESIM. UINNIN JÄLKEEN KÄDET TAI PYÖRÄILYNJÄLKEEN JALAT.