

## Kesäksi kuntoon -ohjelma

	Harjoitus	Ohje	Määrä
Ma	Kuntosali: maksimivoima/koko keho	Suosi suuria perusliikkeitä, kuten kyykkyjä, maastavetoja ja punnerrus- sekä vetoliikkeitä.	Valitse 3-5 perusliikettä ja tee niissä 3 x 3-6 toistoa, 3-4 min palautuksella.
Ti	Lyhyt lenkki, ryhmäliikunta tai pallopeti + kevyt venyttely.	Vauhtikestävyyslenkki. Syke noin 70-85 % maksimisykkeestä. Tuntemus kevyt-keskiraskas.	30-40 min.
Ke	Kuntosali: lihassassa/ylävartalo	Tee 1 perusliike ja 1 eristävä liike kullekin lihasryhmälle.	Kussakin liikkeessä 2-3 x 6-12 toistoa, palautus sarjojen välissä 1-3 min.
To	Lepo		
Pe	Kuntopiiri: lihaskestävyys, ala- ja keskivartalo	Valitse 6-8 liikettä, niin että joka toinen kuormittaa jalkoja ja keskikroppaa.	Tee liikkeet läpi kierroksina. 2-3 kierrosta, 15 toistoa tai 45 sekuntia/liike.
La	Pitkä lenkki ryhmäliikunta tai pallopeti + kevyt venyttely	Peruskestävyyslenkki. Syke noin 60-70 % maksimisykkeestä. Tuntemus hyvin kevyt-kevyt.	45-60 min.
Su	Lepo		

**HUOM!** Tee 4-6 viikon välein selviä muutoksia kunto-ohjelmaan esim. treeniliikkeitä vaihtamalla, tekemällä samoja liikkeitä eri välineillä, muokkaamalla liikejärjestystä, suorituskulmia tai oteleveyttä sekä vaihtelemalla aerobista liikuntamuotoa. Sopiva tahti lihaskunto-ohjelman tehostamiseen on noin 4-10 toiston lisääminen kullekin lihasryhmälle viikkotasolla.