

In Season

Jesse Talikka

Viikkomalli

Peli	1	2	3	4	5	6	Peli
(Valm)	Palautus	Voima 1	Voima 2	Huolto	(Pikav*)	(Pikav*)	Valm
			Laji	(Laji)	Laji	(Laji)	
		Volume	Volume		Intensity	Intensity	

* = jompana kumpana päivänä

Voima: prosentit + toistot pääliikkeissä

- 1. kuukausi 65%x5 75%x5 85%x5+
- 2. kuukausi 70%x3 80%x3 90%x3+
- 3. kuukausi 75%x5 85%x3 95%x1+

Voima 1: jalat

- Aktivoiva lämmittely 10-15 min
- Jalkakyykky (kuukausi/%), 3 min
- Rinnalleveto 3x3 max painot, 3 min
- Askelkyykky 3x8 max käsipainot, 2 min
- Hip Thruster* 3x8
- n. 1 h

Voima 2: ylävartalo

- Aktivoiva lämmittely
- Penkkipunnerrus (kuukausi/%), 3 min
- Leuanveto 3x6 lisäpainoilla, 3 min
- Alatalja/kulmasoutu+pystypunnerrus (tanko tai käsipainot) supersarjoina 3x8, 2 min
- Kohautukset tangolla tai käsipainoilla 3x10, 2 min

Pika-/räjähtävä voima

- aktivoiva lämmittely
- Tempaus/RiVe/High Pull n. 60% , 4x3, 3 min
- Jalkakyykky , n.60% , 4x3, 3 min
- Step Up 3x3/jalka , 3 min
- Pystypunnerrus saksilla, 30-40 % , 3x6, 3 min