

## **LAIHDUTTAJAN KAHVAKUULA OHJELMA**

Tee samaa ohjelmaa 4-8 viikkoa, jonka jälkeen muuta sitä.

Vaihtelulla et tee turhaa työtä ja vältät paikallaan junnaamisen, harjoittelun suhteen.

Viikkosuunniteleva:

Ma : Laihduttajan kahvakuula ohjelma (30-60min)

Ti : Todella reipas kävely (kävele niin nopeasti, kuin mahdollista) kesto 45-->min

Ke : Lepopäivä

To :Laihduttajan kahvakuula ohjelma (30-60min)

Pe : Lihaskuntoliikkeet 20min

La : Lepopäivä

Su : Matalasyke lenkki, pyöräily, hiihto tai vast. (syke 65-75% maksimisykkeestäsi), kesto 45-->min

### **Kahvakuulailun ohjeet:**

5-15 minuuttia lämmittelyä. Syke nousee hieman, keho lämpenee ja hikoilu alkaa.

-ensimmäinen kierros-

1. Kyykyt 50-60sek

2. Kahdenkäden etuheilautus 50-60sek

3. Yhdenkäden etuheilautus 50-60 sek

4. Yhdenkäden etuheilautus toinen käsi 50-60 sek

tauko 1min

-toinen kierros-

1. Kyykyt 50-60sek

2. Kahdenkäden etuheilautus 50-60sek

3. Yhdenkäden etuheilautus 50-60 sek

4. Yhdenkäden etuheilautus toinen käsi 50-60 sek

tauko 1min

-kolmas kierros-

1. Kahdenkäden etuheilautus askeleet sivuille 50-60sek
2. Kahdenkäden etuheilautus askeleet eteen ja taakse 50-60sek
3. Yhdenkäden etuheilautus 50-60sek
4. Yhdenkäden etuheilautus toinen käsi 50-60 sek

tauco 1min

-neljäs kierros-

1. rinnalleveto 50-60sek
2. rinnalleveto toinen käsi 50-60sek
3. rinnalleveto + pystypunnerrus 50-60sek
4. rinnalleveto + pystypunnerrus toinen käsi 50-60sek

tauco 45sek

5. rinnalleveto + kyykky (kuula rinnalla räkkiasennossa) 50-60 sek
6. rinnalleveto + kyykky toinen käsi (kuula rinnalla räkkiasennossa) 50-60 sek

tauco 1min

-viides kierros-

1. rinnalleveto 50-60sek
2. rinnalleveto toinen käsi 50-60sek
3. rinnalleveto + pystypunnerrus 50-60sek
4. rinnalleveto + pystypunnerrus toinen käsi 50-60sek

tauco 45sek

5. rinnalleveto + kyykky (kuula rinnalla räkkiasennossa) 50-60 sek
6. rinnalleveto + kyykky toinen käsi (kuula rinnalla räkkiasennossa) 50-60 sek

jähdyttely/ venyttely/ ravistelu 5min

---

## **KIINTEYTTÄVÄ KAHVAKUULA OHJELMA**

Tee samaa ohjelmaa 4-8 viikkoa, jonka jälkeen muuta sitä.

Vaihtelulla et tee turhaa työtä ja vältät paikallaan junnaamisen, harjoittelun suhteen.

Viikkosuunnitelma:

Ma : Kiinteyttävä kahvakuula ohjelma (50-75min)

Ti : Vauhtikestävyys lenkki, pyöräily, hiihto tai vast. (syke 80-90% maksimisykkeestäsi), kesto 45-60min

Ke : Lepopäivä

To : Kiinteyttävä kahvakuula ohjelma (50-75min)

Pe : lihaskuntoliikkeet, niin monta kierrosta kuin kerkeät 30 minuuttiin.

La : Lepopäivä

Su : vauhtikestävyys lenkki, pyöräily, hiihto tai vast. (syke 80-90% maksimisykkeestäsi), kesto 45-60min

### **Kahvakuulailun ohjeet:**

Kuulan täytyy olla niin painava, että samaa liikettä on lähes mahdotonta tehdä yli 40sek.

10-15 minuuttia lämmittelyä. Syke nousee hieman, keho lämpenee ja hikoilu alkaa.

-ensimmäinen kierros-

1. Kyykyt 20-40sek
2. Kahdenkäden etuheilautus 20-40sek
3. Yhdenkäden etuheilautus 20-40 sek
4. Yhdenkäden etuheilautus toinen käsi 20-40 sek

tauko 1min

-toinen kierros-

1. Kyykyt 20-40sek
2. Kahdenkäden etuheilautus 20-40sek
3. Yhdenkäden etuheilautus 20-40 sek

4. Yhdenkäden etuheilautus toinen käsi 20-40 sek

tauco 1min

-kolmas kierros-

1. Kahdenkäden etuheilautus askeleet sivuille 20-40sek

2. Kahdenkäden etuheilautus askeleet eteen ja taakse 20-40sek

3. rinnalleveto + kyykky (kuula rinnalla räkkiasennossa 20-40sek

4. rinnalleveto + kyykky toinen käsi (kuula rinnalla räkkiasennossa 20-40sek

tauco 1min

-neljäs kierros-

1. rinnalleveto 20-40sek

2. rinnalleveto toinen käsi 20-40sek

3. rinnalleveto + työntö 20-40sek

tauco 1 min

4. rinnalleveto + työntö toinen käsi 20-40sek

5. rinnalleveto + kyykky (kuula rinnalla räkkiasennossa) 20-40 sek

6. rinnalleveto + kyykky toinen käsi (kuula rinnalla räkkiasennossa) 20-40 sek

tauco 1min

-viides kierros-

1. rinnalleveto 20-40sek

2. rinnalleveto toinen käsi 20-40sek

3. rinnalleveto + työntö 20-40sek

tauco 1 min

4. rinnalleveto + työntö toinen käsi 20-40sek

5. rinnalleveto + kyykky (kuula rinnalla räkkiasennossa) 20-40 sek

6. rinnalleveto + kyykky toinen käsi (kuula rinnalla räkkiasennossa) 20-40 sek

tauco 1min

-kuudes kierros-

1. työntö 20-40sek
2. työntö toinen käsi 20-40sek
3. vauhtipunnerrus 20-40sek

tauco 1min

4. vauhtipunnerrus toinen käsi 20-40sek
5. tempaus 20-40 sek
6. tempaus 20-40 toinen käsi sek

tauco 1 min

-seitsemäs kierros-

1. työntö 20-40sek
2. työntö toinen käsi 20-40sek
3. vauhtipunnerrus 20-40sek

tauco 1min

4. vauhtipunnerrus toinen käsi 20-40sek
5. tempaus 20-40 sek
6. tempaus 20-40 toinen käsi sek

jäähdyttely/ venyttely/ ravistelu 5min

---

## **LIHASSMASSA KAHVAKUULA OHJELMA**

Tee samaa ohjelmaa 4-8 viikkoa, jonka jälkeen muuta sitä.

Vaihtelulla et tee turhaa työtä ja vältät paikallaan junnaamisen, harjoittelun suhteen.

Viikkosuunniteleva:

Ma : Lihassmassa kahvakuula ohjelma (40-60min)

Ti : Matalasyke lenkki, pyöräily, hiihto tai vast. (syke 65-75% maksimisykkeestäsi), kesto 45-60min

Ke : Lepopäivä

To : Lihasmassa kahvakuula ohjelma (40-60min)

Pe : Lepopäivä

La : Lihasmassa kahvakuula ohjelma (40-60min)

Su : Lepopäivä

### **Kahvakuulailun ohjeet:**

10-15 minuuttia lämmittelyä. Syke nousee hieman, keho lämpenee ja hikoilu alkaa.

Mikäli haluat kasvattaa lihasmassaa täytyy kuulaa/ kuulien olla jo todella painavia

(niin painava, että yli 12 toistoa samaa liikettä on sinulle lähes mahdotonta tehdä)

-ensimmäinen kierros-

1. Askelkyykyt paikaltaan (kaksi kuulaa) 12-24 toistoa

tauko 60sek

2. Kahdenkäden etuheilautus 6-12 toistoa

tauko 60sek

3. Yhdenkäden etuheilautus 6-12 toistoa

tauko 60sek

4. Yhdenkäden etuheilautus toinen käsi 6-12 toistoa

tauko 90-180sek

-toinen kierros-

1. Askelkyykyt paikaltaan (kaksi kuulaa) 12-24 toistoa

tauko 60sek

2. Kahdenkäden etuheilautus 6-12 toistoa

tauko 90sek

3. Yhdenkäden etuheilautus 6-12 toistoa

tauko 90sek

4. Yhdenkäden etuheilautus toinen käsi 6-12 toistoa

tauko 90-180sek

-kolmas kierros-

1. Askelkyykyt paikaltaan (kaksi kuulaa) 12-24 toistoa

tauko 60sek

2. Kahdenkäden etuheilautus 6-12 toistoa

tauko 60sek

3. Yhdenkäden etuheilautus 6-12 toistoa

tauko 60sek

4. Yhdenkäden etuheilautus toinen käsi 6-12 toistoa

tauko 90-180sek

-neljäs kierros-

1. pystypunnerrus 6-12 toistoa

2. pystypunnerrus toinenkäsi 6-12 toistoa

tauko 60sek

3. vauhtipunnerrus 6-12 toistoa

tauko 60sek

4. vauhtipunnerrus toinen käsi 6-12 toistoa

tauko 90-180sek

-viides kierros-

1. pystypunnerrus 6-12 toistoa

2. pystypunnerrus toinenkäsi 6-12 toistoa

tauko 60sek

3. vauhtipunnerrus 6-12 toistoa

tauko 60sek

4. vauhtipunnerrus toinen käsi 6-12 toistoa

tauko 90-180sek

-kuudes kierros-

1. tempaus 6-12 toistoa

2. tempaus toinenkäsi 6-12 toistoa

tauko 60sek

3. työntö 6-12 toistoa

tauko 60sek

4. työntö toinen käsi 6-12 toistoa

tauko 90-180sek

-seitsemäs kierros-

1. tempaus 6-12 toistoa

2. tempaus toinenkäsi 6-12 toistoa

tauko 60sek

3. työntö 6-12 toistoa

tauko 60sek

4. työntö toinen käsi 6-12 toistoa

tauko 90-180sek

jäähdyttely/ venyttely/ ravistelu 5min