

A woman with blonde hair in a ponytail, wearing a grey tank top and red pants, stands in a gym. She is looking to her right with a slight smile. In the foreground, a large yellow weight plate is partially visible, with the number '15' and 'SWEDEN' printed on it. The background shows gym equipment and bright lights.

ALOITA SALITREENI TYÖKIRJA



MAIKKI
MARJANIEMI



VIIKKO 1

Ensimmäinen salikerta

Testaa liikkeet läpi: lue ohjeet tarkasti ja hae oikeaa tekniikkaa tarpeeksi pienillä painoilla. Kokeile hieman isommilla painoilla, olisiko liike helpompi ymmärtää.

Ei irvistellä vielä tässä vaiheessa, eli malta harjoitella tekniikkoja tarpeeksi kevyesti.

Liike	Sarjat	Omat huomiot
A Kyykky (malja- tai tuettu)	1	
B 45° selänojennus	1	
C Penkkipunnerrus käsipainoilla	1	
D Alataljasoutu, neutraali ote	1	

Tee loppuun vielä pieni aerobinen harjoitus pyöräillen, soutaen, kävellen juoksumatolla tai polkien crosstrainerilla. Saat näin vähän enemmän treenin makua tähän muuten helppoon ja kevyeen salikertaan.

Toki voit jättää tämän välistäkin, jos aerobinen (eli kestävyys-) treeni ei vain maistu.

Muistiinpanoja

.....

.....

.....

.....



VIKKO 1

Toinen salikerta

Jatketaan tekniikan harjoittelua. Kiinnitä nyt huomiota sopivaan kuormitukseen: mikä olisi sinun voimatasoille sopiva kyykyn variaatio? Tarvitsetko tukea renkaista, teetkö kyykyt kehonpainolla vai otatko mukaan lisäpainon? Entä tarvitsetko jo selänojenukseen lisäpainon rinnalle? Minkä kokoiset käsipainot ovat sopivat penkkipunnerruksessa ja millainen paino olisi hyvä valinta alataljasoudussa?

Löydät sopivan kuormituksen kokeilemalla. Kun saat 10–12 toiston tehtyä niin, että viimeiset toistot täytyy jo hieman taistellen viedä maaliin, olet oikeilla jäljillä. Tässä vaiheessa voit kuitenkin houletta jättää varastoon muutaman toiston, eli ihan voimien loppumiseen ei kannata treenata.

Tee jokaista liikettä kaksi sarjaa eli kaksi kertaa 10–12 toistoa. Pidä pieni tauko sarjojen välissä.

Liike	Sarjat	Toistot	Sopivat painot
A Kyykky (malja- tai tuettu)	2	10–12	
B 45° selänojennus	2	10–12	
C Penkkipunnerrus käsipainoilla	2	10–12	
D Alataljasoutu, neutraali ote	2	10–12	

Muistiinpanoja

.....

.....

.....

.....



VIKKO 2

Kolmas salikerta

Huomioi nyt ohjelmaan merkitty tempo. Näissä kaikissa liikkeissä tempo on merkitty 4010 = neljä sekuntia alas, ei taukoa, pyrkimys 1 sekunnissa ylös, ei taukoa. Alataljasoudussa neljä sekuntia liikkuu eteen ja 1 sekunnissa tehdään veto taakse.

Valitse painot siten, että jaksat hyvällä tekniikalla tehdä 10–12 toistoa ja oikeaan tempoon. Varastoon ei saisi jäädä yli kolmea toistoa, joten pyri lähentelemään omia voimarajojasi.

Aluksi tempon ja toistojen laskeminen yhtä aikaa voi olla vaikeaa. Kokeile laskea jarrutteluvaihetta ja toistojen määrää näin: 1,2,3,4 - yksi - 1,2,3,4 - kaksi - 1,2,3,4 - kolme - 1,2,3,4 - neljä - jne.

Liike	Sarjat	Toistot	Tempo	Sopivat painot
A Kyykky (malja- tai tuettu)	2	10–12	4010	
B 45° selänojennus	2	10–12	4010	
C Penkkipunnerrus käsipainoilla	2	10–12	4010	
D Alataljasoutu, neutraali ote	2	10–12	4010	

Muistiinpanoja

.....

.....

.....

.....



VIIKKO 2

Neljäs salikerta

Jatketaan taas tekniikan harjoittelua ja kiinnitetään nyt huomiota vielä sarjojen väliseen palautusaikaan. Kun olet tehnyt yhden sarjan, lepää 60 sekuntia. Voit katsoa sen salin seinäkellosta tai vaikkapa omasta puhelimestasi.

Tässä ohjelmassa kaikki liikkeet ovat kahden raajan liikkeitä, mutta tiedoksi tulevaa varten: jos liikettä tehdään vaikkapa yksi käsi kerrallaan, tehdään sarja molemmilla käsillä loppuun ja pidetään vasta sitten palautusaika.

Kurkkaa edellisistä merkinnöistäsi käyttämäsi painot ja kokeile, ovatko ne edelleen sopivat vai voisitko lisätä hiukan painoja (5-10 %). Muista, että myös parempi tekniikka tai hallitumpi tempo tarkoittaa kehitystä, eikä joka treenikerralla tarvitse lisätä painoja.

Liike	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika
A Kyykky (malja- tai tuettu)	2	10-12	4010	60 s
B 45° selänojennus	2	10-12	4010	60 s
C Penkkipunnerrus käsipainoilla	2	10-12	4010	60 s
D Alataljasoutu, neutraali ote	2	10-12	4010	60 s

Muistiinpanoja

.....

.....

.....

.....



VIKKO 3

Viides salikerta

Tee treeni huomioiden sopivat painot, tempo ja palautusaika. Voit kokeilla, jaksatko tehdä toisen sarjan hieman suuremmilla painoilla. On myös täysin ok, jos pysyttelet vielä samoissa painoissa.

Liike	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika
A Kyykky (malja- tai tuettu)	2	10–12	4010	60 s
B 45° selänojenus	2	10–12	4010	60 s
C Penkkipunnerrus käsipainoilla	2	10–12	4010	60 s
D Alataljasoutu, neutraali ote	2	10–12	4010	60 s

Nyt pääset täyttämään myös treenipäiväkirjaa tarkemmin. Merkitse käyttämäsi painot ja tekemäsi toistomäärät kunkin liikkeen kohdalla.

A Kyykky (malja- tai tuettu)

Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja
3	10–12	4010	60 s	painot:		
				toistot:		

B 45° selänojenus

Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja
3	10–12	4010	60 s	painot:		
				toistot:		

C Penkkipunnerrus käsipainoilla

Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja
3	10–12	4010	60 s	painot:		
				toistot:		

D Alataljasoutu, neutraali ote

Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja
3	10–12	4010	60 s	painot:		
				toistot:		



VIKKO 3

Kuudes salikerta

Lisätään treeniohjelmaasi kokonaan uusi treeni! Testaa liikkeet kertaalleen läpi, kuten ihan ensimmäisessä treenissä. Tämä treeni on hieman pitempi kestoaltaan kuin A-treeni, sillä tässä tehdään yhden raajan liikkeitä, eli sarjat tehdään molemmille raajoille erikseen.

Voit jälleen tehdä testailutreenin lopuksi lyhyen aerobisen treenin soutulaitteella, crosstrainerilla, juoksumatolla tai vastaavalla. Näin salireissu ei jää turhauttavan lyhyeksi. Toisaalta, jos sinulla on kiire muihin päivän menoihin, voit myös jättää tämän aerobisen treenin välistä.

Liike	Sarjat	Omat huomiot
A Askelkyykky taljassa	1	
B Yhden jalan polvenkoukistus maaten	1	
C Yhden käden pystypunnerrus	1	
D Ylätaljasoutu, neutraali ote	1	

Muistiinpanoja

.....

.....

.....

.....



VIKKO 4

Seitsemäs salikerta

Takaisin tuttuun A-treeniin. Lisätään kolmas sarja liikkeisiin, jolloin treenin kesto pitenee ja saat suuremman kuormituksen lihaksillesi.

Liike	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika
A Kyykky (malja- tai tuettu)	3	10–12	4010	60 s
B 45° selänojennus	3	10–12	4010	60 s
C Penkki-punnerrus käsipainoilla	3	10–12	4010	60 s
D Alataljasoutu, neutraali ote	3	10–12	4010	60 s

A Kyykky (malja- tai tuettu)

Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
3	10–12	4010	60 s	painot:			
				toistot:			

B 45° selänojennus

Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
3	10–12	4010	60 s	painot:			
				toistot:			

C Penkki-punnerrus käsipainoilla

Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
3	10–12	4010	60 s	painot:			
				toistot:			

D Alataljasoutu, neutraali ote

Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
3	10–12	4010	60 s	painot:			
				toistot:			



VIKKO 4

Kahdeksas salikerta

Tempon ja palautusajan seuraaminen alkaa jo sujua paremmin, eikö? Otetaan nyt B-treenin tarkkaan syyniin ja etsi sopivat painot liikkeisiin, kun pyrit tekemään 12 toistoa määrätyllä tempolla ja palautusajalla. Pidetään sarjat tällä kertaa kahdessa.

Liike	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika
A Askelkyykky taljassa	2	10–12	4010	60 s
B Yhden jalan polvenkoukistus maaten	2	10–12	4010	60 s
C Yhden käden pystypunnerrus	2	10–12	4010	60 s
D Ylätaljasoutu, neutraali ote	2	10–12	4010	60 s

A Askelkyykky taljassa

Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika	1. sarja	2. sarja
2	10–12	4010	60 s	painot:	
				toistot:	

B Yhden jalan polvenkoukistus maaten

Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika	1. sarja	2. sarja
2	10–12	4010	60 s	painot:	
				toistot:	

C Yhden käden pystypunnerrus

Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika	1. sarja	2. sarja
2	10–12	4010	60 s	painot:	
				toistot:	

D Ylätaljasoutu, neutraali ote

Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika	1. sarja	2. sarja
2	10–12	4010	60 s	painot:	
				toistot:	



VIKKO 5

Yhdeksäs salikerta

Nyt on aika lisätä treenin loppuun pari liikettä monipuolistamaan harjoittelua. Päkiälleenousu treenaa pohkeita ja parantaa nilkan liikkuvuutta. Palloff press kehittää keskivartalon tukea ja siten auttaa sinua kehittymään suuremmissakin liikkeissä, kuten vaikka kyykyissä, souduissa ja punnerruksissa.

Huomioi uusien liikkeiden hauska tempo: Päkiälleenousussa 2 sekuntia alas, 1 sekunnin paussi venytyksessä, 1 sekunnin nousu niin ylös kuin vain pääset, heti takaisin alas. Palloff pressissä 1 sekunnissa palautus rinnalle, 1 sekunnissa työntö eteen ja siellä 8 sekunnin pito – näitä 10 sekunnin toistoja riittää hyvinkin 4–6 per puoli.

Koska liikkeitä tulee lisää, kevennetään sarjoista, eli tee vain kaksi sarjaa per liike.

Liike	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika
A Kyykky (malja- tai tuettu)	2	10–12	4010	60 s
B 45° selänojennus	2	10–12	4010	60 s
C Penkkipunnerrus käsipainoilla	2	10–12	4010	60 s
D Alataljasoutu, neutraali ote	2	10–12	4010	60 s
E Päkiälleenousu 1 jalalla	2	10–12	2110	60 s
F Palloff press toispolviseisonnassa	2	4–6/ puoli	1018	60 s

A Kyykky (malja- tai tuettu)

Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika	1. sarja	2. sarja
2	10–12	4010	60 s	painot:	
				toistot:	

B 45° selänojennus

Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika	1. sarja	2. sarja
2	10–12	4010	60 s	painot:	
				toistot:	

C Penkkipunnerrus käsipainoilla

Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika	1. sarja	2. sarja
2	10–12	4010	60 s	painot:	
				toistot:	

D Alataljasoutu, neutraali ote

Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika	1. sarja	2. sarja
2	10–12	4010	60 s	painot:	
				toistot:	

E Päkiälleenousu 1 jalalla

Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika	1. sarja	2. sarja
2	10–12	2110	60 s	painot:	
				toistot:	

F Palloff press toispolviseisonnassa

Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika	1. sarja	2. sarja
2	4–6/ puoli	1018	60 s	painot:	
				toistot:	



VIKKO 5

Kymmenes salikerta

Tehdään laajennus myös B-treenille! Jalkaprässi ja vatsarutistukset monipuolistavat treeniä. Jälleen kaksi sarjaa per liike riittää.

Liike	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika
A Askelkyykky taljassa	2	10–12	4010	60 s
B Yhden jalan polvenkoukistus maaten	2	10–12	4010	60 s
C Yhden käden pystypunnerrus	2	10–12	4010	60 s
D Ylätaljasoutu, neutraali ote	2	10–12	4010	60 s
E Jalkaprässi	2	10–12	4010	60 s
F Vatsarutistus pallolla/bosu-puolipallolla	2	10–12	2010	60 s

A Askelkyykky taljassa

Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja
2	10–12	4010	60 s	painot:		
				toistot:		

B Yhden jalan polvenkoukistus maaten

Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja
2	10–12	4010	60 s	painot:		
				toistot:		

C Yhden käden pystypunnerrus

Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja
2	10–12	4010	60 s	painot:		
				toistot:		

D Ylätaljasoutu, neutraali ote

Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja
2	10–12	4010	60 s	painot:		
				toistot:		

E Jalkaprässi

Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja
2	10–12	4010	60 s	painot:		
				toistot:		

F Vatsarutistus pallolla/bosu-puolipallolla

Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja
2	10–12	2010	60 s	painot:		
				toistot:		



VIKKO 6

Yhdestoista salikerta

Aika lisätä kuormitusta taas hieman. Lisätään siis kolmas sarja jokaiseen liikkeeseen.

Liike	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika
A Kyykky (malja- tai tuettu)	3	10–12	4010	60 s
B 45° selänojennus	3	10–12	4010	60 s
C Penkkipunnerrus käsipainoilla	3	10–12	4010	60 s
D Alataljasoutu, neutraali ote	3	10–12	4010	60 s
E Päkiälleenousu 1 jalalla	3	10–12	2110	60 s
F Palloff press toispolviseisonnassa	3	4–6/ puoli	1018	60 s

A Kyykky (malja- tai tuettu)

Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
3	10–12	4010	60 s	painot:			
				toistot:			

B 45° selänojennus

Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
3	10–12	4010	60 s	painot:			
				toistot:			

C Penkkipunnerrus käsipainoilla

Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
3	10–12	4010	60 s	painot:			
				toistot:			

D Alataljasoutu, neutraali ote

Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
3	10–12	4010	60 s	painot:			
				toistot:			

E Päkiälleenousu 1 jalalla

Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
3	10–12	2110	60 s	painot:			
				toistot:			

F Palloff press toispolviseisonnassa

Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
3	4–6/ puoli	1018	60 s	painot:			
				toistot:			



VIIKKO 6

Kahdestoista salikerta

Myös B-treenissä tehdään kolmas sarja.

Liike	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika
A Askelkyykky taljassa	3	10–12	4010	60 s
B Yhden jalan polvenkoukistus maaten	3	10–12	4010	60 s
C Yhden käden pystypunnerrus	3	10–12	4010	60 s
D Ylätaljasoutu, neutraali ote	3	10–12	4010	60 s
E Jalkaprässi	3	10–12	4010	60 s
F Vatsarutistus pallolla/bosu-puolipallolla	3	10–12	2010	60 s

A Askelkyykky taljassa

Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
3	10–12	4010	60 s	painot:			
				toistot:			

B Yhden jalan polvenkoukistus maaten

Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
3	10–12	4010	60 s	painot:			
				toistot:			

C Yhden käden pystypunnerrus

Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
3	10–12	4010	60 s	painot:			
				toistot:			

D Ylätaljasoutu, neutraali ote

Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
3	10–12	4010	60 s	painot:			
				toistot:			

E Jalkaprässi

Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
3	10–12	4010	60 s	painot:			
				toistot:			

F Vatsarutistus pallolla/bosu-puolipallolla

Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
3	10–12	2010	60 s	painot:			
				toistot:			



Jes, tässä se oli: 12 treenin polku salitreenin saloihin. Onneksi olkoon!
Muista taputtaa itseäsi olkapäähän, ja jatka treenaamista!

Treenaamisen jatkamista varten löydät seuraavilta sivuilta treenipäiväkirjat kuudelle treenikerralle.

Voit merkata treenin päivämäärän ja seurata kehittymistä kunkin liikkeen omasta taulukosta. Jotta kehitystä tapahtuisi parhaalla mahdollisella tavalla ja jotta mielenkiinto treeniin pysyy yllä, kannattaa treeniohjelma päivittää uuteen 8-10 viikon jälkeen. Aloitusvaiheen mentyä ohjelman päivitys on hyvä tehdä noin 6 viikon välein.



Treeni A

A Kyykky (malja- tai tuettu)

#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		3	10-12	4010	60 s	painot:			
						toistot:			
2		3	10-12	4010	60 s	painot:			
						toistot:			
3		3	10-12	4010	60 s	painot:			
						toistot:			

B 45° selänojennus

#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		3	10-12	4010	60 s	painot:			
						toistot:			
2		3	10-12	4010	60 s	painot:			
						toistot:			
3		3	10-12	4010	60 s	painot:			
						toistot:			

C Penkipunnerrus käsipainoilla

#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		3	10-12	4010	60 s	painot:			
						toistot:			
2		3	10-12	4010	60 s	painot:			
						toistot:			
3		3	10-12	4010	60 s	painot:			
						toistot:			

D Alataljasoutu, neutraali ote

#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		3	10-12	4010	60 s	painot:			
						toistot:			
2		3	10-12	4010	60 s	painot:			
						toistot:			
3		3	10-12	4010	60 s	painot:			
						toistot:			



Treeni A

E Pökiälleenousu 1 jalalla

#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		3	10-12	4010	60 s	painot:			
						toistot:			
2		3	10-12	4010	60 s	painot:			
						toistot:			
3		3	10-12	4010	60 s	painot:			
						toistot:			

F Palloff press toispolviseisonnassa

#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		3	4-6/ puoli	1018	60 s	painot:			
						toistot:			
2		3	4-6/ puoli	1018	60 s	painot:			
						toistot:			
3		3	4-6/ puoli	1018	60 s	painot:			
						toistot:			



Treeni B

A Askelkyykky taljassa

#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		3	10-12	4010	60 s	painot:			
						toistot:			
2		3	10-12	4010	60 s	painot:			
						toistot:			
3		3	10-12	4010	60 s	painot:			
						toistot:			

B Yhden jalan polvenkoukistus maaten

#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		3	10-12	4010	60 s	painot:			
						toistot:			
2		3	10-12	4010	60 s	painot:			
						toistot:			
3		3	10-12	4010	60 s	painot:			
						toistot:			

C Yhden käden pystypunnerrus

#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		3	10-12	4010	60 s	painot:			
						toistot:			
2		3	10-12	4010	60 s	painot:			
						toistot:			
3		3	10-12	4010	60 s	painot:			
						toistot:			

D Ylätaljasoutu, neutraali ote

#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		3	10-12	4010	60 s	painot:			
						toistot:			
2		3	10-12	4010	60 s	painot:			
						toistot:			
3		3	10-12	4010	60 s	painot:			
						toistot:			



Treeni B

E Jalkaprässi

#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		3	10-12	4010	60 s	painot:			
						toistot:			
2		3	10-12	4010	60 s	painot:			
						toistot:			
3		3	10-12	4010	60 s	painot:			
						toistot:			

F Vatsarutistus pallolla/bosu-puolipallolla

#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		3	10-12	4010	60 s	painot:			
						toistot:			
2		3	10-12	4010	60 s	painot:			
						toistot:			
3		3	10-12	4010	60 s	painot:			
						toistot:			

