

## Näidistreeningulaan 1.

### Treeningulaan kogu kehale

#### Soojendus

Aerobne soojendus trenažööril 5-10 min (jooksulint, stepper, jalgratas või sõudeergomeeter).  
Seejärel soojendusharjutused.

#### Treeningu põhiosa.

Valida igale lihasgrupile 1 harjutus, teha 2 seeriat. Kokku 8-10 harjutust ja igat harjutust 2 seeriat.  
Teha 2-3 korda nädalas, vahepeal puhkepäev. Harjutusi võib erinevatel treeningutel vahetada.

#### Reie esikülg

kükid kangi või hantlitega 2 seeriat 8 kordust (edaspidi 2x8), puhkepaus 2 minutit  
või jalapress trenažööril 2x8  
või säärite sirutamine trenažööril 2x 15

#### Reie tagakülg

säärite kõverdamine trenažööril 2x15 või  
jõutõmme kangi või hantlitega 2x12

#### Tuhar

käärkük kangi või hantlitega 2x12

#### Säär

päkkadele tõus istudes või seistes 2x20

#### Rinnalihas

lamades surumine kangi või hantlitega horisontaalpingil 2x8 või kaldpingil 2x8  
või surumine rinnatrenažööril 2x10  
või lendamise trenažööril 2x12

#### Selja lailihas e ülaselg

trenažööril tõmbed ülalt laia haardega 2x8  
või tõmbed vastu kõhtu trenažööril istudes kitsa või laia haardega 2x12

#### Alaselg

keretõsted seljapingil 2x15  
või selja sirutamine trenažööril 2x15

#### Õialihas

hantlite või kangiga surumine istudes 2x12  
või hantlite lennutamine küljele 2x12

#### Biitseps

kangi või hantlitega küünarvarte kõverdamine seistes 2x12  
või küünarvarte kõverdamine trenažööril 2x12

#### Triitseps

Prantsuse surumine hantliga istudes või seistes 2x12  
või allasurumine plokil trossil erinevate käepidemetega 2x12  
või tagatoenglamangus kätekõverdused 2x15

#### Kõht

ülakeha tõsted jalad üleval 2x25  
või ülakeha tõsted kaldpinnal 2x25

#### Lõdvestus ja venitused