

Treeningkava: „Suuremaks“ – FAAS 1



Päev 1 – Ülakeha

Treeningpäev	1 - sissejuhatav	2 - arendav	3 - arendav	4 - arendav	5 - arendav	6 - taastav
1. Rinnalt surumine kangiga - https://vimeo.com/162803300/de09b5e451						
Seeriad x Kordused	4 x 6					
Raskus						
Puhkepaus	2 kuni 3 minutit					
2. Positiivse kaldega rinnalt surumine hantlitega - https://vimeo.com/162800682/648e7f8769						
Seeriad x Kordused	3 x 8					
Raskus						
Puhkepaus	2 minutit					
3. Selili pingil lendamine plokil - https://vimeo.com/162806363/6ad3c945c0						
Seeriad x Kordused	3 x 15					
Raskus						
Puhkepaus	1 kuni 1,5 minutit					
4. Istes õlalt surumine hantlitega - https://vimeo.com/162798841/36aa67ed08						
Seeriad x Kordused	3 x 10					
Raskus						
Puhkepaus	1,5 kuni 2 minutit					
5. Seistes küljele lendamine hantlitega - https://vimeo.com/162805865/974ac6b77b						
Seeriad x Kordused	3 x 10					
Raskus						
Puhkepaus	1,5 kuni 2 minutit					
6. Prantsuse surumine plokil - https://vimeo.com/162801770/fa78e2168d						
Seeriad x Kordused	3 x 10/10					
Raskus						
Puhkepaus	1 kuni 1,5 minutit					
7. Seistes küünarvarte sirutused plokil (sirge pulgaga) - https://vimeo.com/162806337/43b3b9266e						
Seeriad x Kordused	2 x 20					
Raskus						
Puhkepaus	1 minut					

Treeningkava: „Suuremaks“ – FAAS 1



teadliktreening.com/MehedTugevaks

Päev 2 – Alakeha

Treeningpäev	1 - sissejuhatav	2 - arendav	3 - arendav	4 - arendav	5 - arendav	6 - taastav
1. Kükk kang turjal - https://vimeo.com/162800096/fcfd5fa89						
Seeriad x Kordused	4 x 6					
Raskus						
Puhkepaus	2 kuni 3 minutit					
2. Jalapressil surumine - https://vimeo.com/162825977/8777b06a79						
Seeriad x Kordused	3 x 8					
Raskus						
Puhkepaus	2 minutit					
3. Rumeenia jõutõmme hantlitega - https://vimeo.com/162805852/920019ec4a						
Seeriad x Kordused	3 x 15					
Raskus						
Puhkepaus	1 kuni 1,5 minutit					
4. Käärkükk kang turjal - https://vimeo.com/162800088/d51c5c6ebe						
Seeriad x Kordused	3 x 10					
Raskus						
Puhkepaus	1,5 kuni 2 minutit					
5. Kõhuli jalgade kõverdused trenžööril - https://vimeo.com/162799744/2d0c3c17e9						
Seeriad x Kordused	3 x 10					
Raskus						
Puhkepaus	1,5 kuni 2 minutit					
6. Seistes päkkadele tõus trenžööril - https://vimeo.com/162806349/f254a76a70						
Seeriad x Kordused	3 x 10/10					
Raskus						
Puhkepaus	1 kuni 1,5 minutit					
7. Kõrval asted kummilint ümber hüppeliigete - https://vimeo.com/162854765/718099a1ca						
Seeriad x Kordused	2 x 20 + 20					
Puhkepaus	45 kuni 60 sekundit					

Treeningkava: „Suuremaks“ – FAAS 1



teadliktreening.com/MehedTugevaks

Päev 3 – Ülakeha

Treeningpäev	1 - sissejuhatav	2 - arendav	3 - arendav	4 - arendav	5 - arendav	6 - taastav
1. Lõuatõmbed althaardega (vajadusel lisaraskusega) - https://vimeo.com/162800671/62d2f0f9f1 (https://vimeo.com/162800660/fd7b9034f0)						
Seeriad x Kordused	4 x 6					
Raskus						
Puhkepaus	2 kuni 3 minutit					
2. Ühe käega seljatõmbed hantliga - https://vimeo.com/162806899/a18b46e82c						
Seeriad x Kordused	3 x 8 + 8					
Raskus						
Puhkepaus	2 minutit					
3. Istes ülalt tõmbed plokil laia pealthaardega - https://vimeo.com/162840840/d5716f5959						
Seeriad x Kordused	3 x 15					
Raskus						
Puhkepaus	1 kuni 1,5 minutit					
4. Istes seljatõmbed plokil (kitsa haardega) - https://vimeo.com/162798835/1218a2a713						
Seeriad x Kordused	3 x 10					
Raskus						
Puhkepaus	1,5 kuni 2 minutit					
5. „Face pulls“ plokil - https://vimeo.com/162755623/650202c486						
Seeriad x Kordused	3 x 10					
Raskus						
Puhkepaus	1,5 kuni 2 minutit					
6. Seistes küünarvarte painutused kangiga - https://vimeo.com/162805871/fd679d2a4b						
Seeriad x Kordused	3 x 10/10					
Raskus						
Puhkepaus	1 kuni 1,5 minutit					
7. Istes küünarvarte painutused hantlitega 45° nurga all - https://vimeo.com/162757925/af648531d7						
Seeriad x Kordused	2 x 15					
Raskus						
Puhkepaus	45 kuni 60 sekundit					