



Treeningkava: „Tugevamaks“ – FAAS 1 – 5-4-3-2-1 – Nädal 1 - 4

Päev 1

Treeningnädal	1			2			3			4 - taastav		
Põhiharjutus	% 1KM	Raskus	Kordused	% 1KM	Raskus	Kordused	% 1KM	Raskus	Kordused	% 1KM	Raskus	Kordused
1. Kukk kang turjal - https://vimeo.com/162800096/fcdf5fa89												
Seeria 1	70		10									
Seeria 2	75		8									
Seeria 3	77,5		8									
Seeria 4	80		6									
Seeria 5	82,5		/(5+)									
Puhkepaus seeriate vahel	2 – 3 minutit											

Treeningnädal	1		2		3		4 - taastav	
Lisaharjutused	Raskus	Kordused	Raskus	Kordused	Raskus	Kordused	Raskus	Kordused
2. Lõuatõmbed althaardega (vajadusel lisaraskusega) - https://vimeo.com/162800671/62d2f0f9f1								
Seeria 1	-	Max =						
Seeria 2	-	Max =						
Seeria 3	-	Max =						
Seeria 4	-	Max =						
Puhkepaus seeriate vahel	2 minutit							
3. Rumeenia jõutõmme kangiga - https://vimeo.com/162805853/602396d102								
Seeria 1		12						
Seeria 2		10						
Seeria 3		8						
Puhkepaus seeriate vahel	1,5 kuni 2 minutit							
4. Bulgaaria käärkukk hantlitega - https://vimeo.com/162751901/e99d678764								
Seeria 1		15 + 15						
Seeria 2		12 + 12						
Puhkepaus seeriate vahel	1 kuni 1,5 minutit							
5. Goblet kukk sangpommiga (või hantliga) - https://vimeo.com/162756453/a6d6351c55								
Seeria 1		20 kuni 25						



teadliktreening.com/MehedTugevaks

Treeningkava: „Tugevamaks“ – FAAS 1 – 5-4-3-2-1 – Nädal 1 - 4

Päev 2

Treeningnädal	1			2			3			4 - taastav		
Põhiharjutus	% 1KM	Raskus	Kordused	% 1KM	Raskus	Kordused	% 1KM	Raskus	Kordused	% 1KM	Raskus	Kordused
1. Rinnalt surumine kangiga - https://vimeo.com/162803300/de09b5e451												
Seeria 1	70		10									
Seeria 2	75		8									
Seeria 3	77,5		8									
Seeria 4	80		6									
Seeria 5	82,5		/(5+)									
Puhkepaus seeriade vahel	2 – 3 minutit											

Treeningnädal	1		2		3		4 - taastav	
Lisaharjutused	Raskus	Kordused	Raskus	Kordused	Raskus	Kordused	Raskus	Kordused
2. Rippes tõmbed kangil jalad kõrgemal althaardega (vajadusel lisaraskusega) - https://vimeo.com/162803301/ec38695c0a								
Seeria 1		12						
Seeria 2		10						
Seeria 3		8						
Seeria 4		6						
Puhkepaus seeriade vahel	2 minutit							
3. Seistes rinnalt surumine kangiga - https://vimeo.com/162806357/bdc9f0fb57								
Seeria 1		12						
Seeria 2		10						
Seeria 3		8						
Puhkepaus seeriade vahel	1,5 kuni 2 minutit							
4. Istes ülalt tõmbed plokil althaardega - https://vimeo.com/162798842/5124b0cbe8								
Seeria 1		15						
Seeria 2		12						
Puhkepaus seeriade vahel	1,5 kuni 2 minutit							
5. Kätekõverdused - https://vimeo.com/162799750/c04007abb2								
Seeria 1	-	Max =						



teadliktreening.com/MehedTugevaks

Treeningkava: „Tugevamaks“ – FAAS 1 – 5-4-3-2-1 – Nädal 1 - 4

Päev 3

Treeningnädal	1			2			3			4 - taastav		
Põhiharjutus	% 1KM	Raskus	Kordused	% 1KM	Raskus	Kordused	% 1KM	Raskus	Kordused	% 1KM	Raskus	Kordused
1. Jõutõmme kangiga - https://vimeo.com/162836974/5fa9123d57												
Seeria 1	70		10									
Seeria 2	75		8									
Seeria 3	77,5		8									
Seeria 4	80		6									
Seeria 5	82,5		/(5+)									
Puhkepaus seeriade vahel												

Treeningnädal	1		2		3		4 - taastav	
Lisaharjutused	Raskus	Kordused	Raskus	Kordused	Raskus	Kordused	Raskus	Kordused
2. Turi pingil puusasirutused kangiga - https://vimeo.com/162806896/b08d28a650								
Seeria 1		12						
Seeria 2		10						
Seeria 3		8						
Seeria 4		6						
Puhkepaus seeriade vahel	2 minutit							
3. Ühe käega seljatõmbed hantliga - https://vimeo.com/162806899/a18b46e82c								
Seeria 1		12 + 12						
Seeria 2		10 + 10						
Seeria 3		8 + 8						
Puhkepaus seeriade vahel	1,5 kuni 2 minutit							
4. Istes õlalt surumine hantlitega - https://vimeo.com/162798841/36aa67ed08								
Seeria 1		15						
Seeria 2		12						
Puhkepaus seeriade vahel	1,5 kuni 2 minutit							
5. Farmeri kõnd hantlitega - https://vimeo.com/162756339/59bd74b982								
Seeria 1		45 – 60 sek						