

Jõutreeningud rasvapõletuseks



Faas 1: „PAARISHARJUTUSED“ – Nädal 1 kuni 4

Päev 1

1.A Selili matil puusasirutused kangiga - <https://vimeo.com/164821405/4a3494f7ac>

1.B Rinnalt surumine hantlitega - <https://vimeo.com/162800682/648e7f8769>

Nädal	1	2	3	4
Seeriad	3			
Kordused 1.A	15			
Kordused 1.B	15			
Paus harjutuste vahel	1 – 1,5 min			
Puhkepaus peale kahte harjutust	1 – 1,5 min			

2.A Eestkükk hantlitega - <https://vimeo.com/162753120/40b1391be1>

2.B Seistes õlalt surumine hantlitega - <https://vimeo.com/162806358/52f7c8bce5>

Nädal	1	2	3	4
Seeriad	3			
Kordused 2.A	10			
Kordused 2.B	10			
Paus harjutuste vahel	30 – 45 sek			
Puhkepaus peale kahte harjutust	1 – 1,5 min			

3.A Käärkükk kang turjal - <https://vimeo.com/162800088/d51c5c6ebe>

3.B Istes ülalt tõmbed plokil althaardega - <https://vimeo.com/162798842/5124b0cbe8>

Nädal	1	2	3	4
Seeriad	3			
Kordused 3.A	6 + 6			
Kordused 3.B	10			
Paus harjutuste vahel	20 sek			
Puhkepaus peale kahte harjutust	1 – 1,5 min			

4.A Seistes küünarvarte sirutused plokil sirge pulgaga - <https://vimeo.com/162806337/43b3b9266e>

4.B Kükk koos seljatõmmetega plokil - <https://vimeo.com/164818295/8e4d6e0e9c>

4.C Seistes küünarvarte painutused plokil sirge pulgaga - <https://vimeo.com/162806322/daaf16720c>

Nädal	1	2	3	4
Seeriad	3			
Kordused 4.A	10			
Kordused 4.B	10			
Kordused 4.C	10			
Paus harjutuste vahel	20 – 30 sek			
Puhkepaus peale kolme harjutust	1 – 1,5 min			

5. ½ Türgi tõus hantliga <https://vimeo.com/163984334/9d17b90784>

Nädal	1	2	3	4
Seeriad	3			
Kordused 3.A	6 + 6			
Puhkepaus seeriade vahel	1 – 1,5 min			

Jõutreeningud rasvapõletuseks



Faas 1: „PAARISHARJUTUSED“ – Nädal 1 kuni 4

Päev 2

1.A Rumeenia jõutõmme kangiga - <https://vimeo.com/162805853/602396d102>

1.B Jalapressil surumine jalad kõrgemal - <https://vimeo.com/164822049/2f0028108e>

Nädal	1	2	3	4
Seeriad	3			
Kordused 1.A	15			
Kordused 1.B	15			
Paus harjutuste vahel	1 – 1,5 min			
Puhkepaus peale kahte harjutust	1 – 1,5 min			

2.A Kätekõverdused kangil - <https://vimeo.com/164824113/cd3d7b3ac2>

2.B Rippes tõmbed kangil kõverdunud jalgadega althaardega -

<https://vimeo.com/162803306/9ce282000b>

Nädal	1	2	3	4
Seeriad	3			
Kordused 2.A	10			
Kordused 2.B	max			
Paus harjutuste vahel	30 – 45 sek			
Puhkepaus peale kahte harjutust	1 – 1,5 min			

3.A Käärkukk keha ettekummaratult fitpalliga vastu seina hantlitega -

<https://vimeo.com/164820338/7b54da5c6f>

3.B Eestkukk koos seistes „Arnoldi“ surumisega hantlitega - <https://vimeo.com/164819929/04f40aaf9f>

Nädal	1	2	3	4
Seeriad	3			
Kordused 3.A	6 + 6			
Kordused 3.B	10			
Paus harjutuste vahel	20 sek			
Puhkepaus peale kahte harjutust	1 – 1,5 min			

4.A Külili reie eemaldamine ja välisrotatsioon kummilindiga -

<https://vimeo.com/164818768/cd0effc96a>

4.B Selili matil puusasirutused kummilint ümber põlvede - <https://vimeo.com/164821482/732f18df4b>

4.C Kõrvale asted kummilint ümber hüppeliigeste - <https://vimeo.com/162854765/718099a1ca>

Nädal	1	2	3	4
Seeriad	3			
Kordused A	8 + 8			
Kordused B	15			
Kordused C	15 + 15			
Paus harjutuste vahel	20 – 30 sek			
Puhkepaus peale kolme harjutust	1 – 1,5 min			

5. ½ Türgi tõus hantliga - <https://vimeo.com/163984334/9d17b90784>

Nädal	1	2	3	4
Seeriad	3			
Kordused 3.A	6 + 6			
Puhkepaus seeriade vahel	1 – 1,5 min			