



Kehon ja mielen voimavalmennusta kiipeilijöille

NOPEA PATERITREENI

Patteritreeni sisältää 3 eri patteria ja jokainen patteri 3 liikettä. Tee jokaista patteria 3-5 kierrosta siirtyen liikkeestä toiseen ilman lepoa patterin sisällä. Kun olet tehnyt tarvittavat kierrokset (3-5) patteria 1, lepää 1 min. Siirry sen jälkeen patteriin 2. Pidä intensiteetti RPE: 7-8/10.

Jokainen patteri sisältää: otetreeniä (half crimp, sloupperi tai pinch block) sekä jonkun liikkeen 4 pääliikesuunnasta tai keskivartaloliikkeen. Saat helposti progressiota (volyymiproggressio) treeniin aloittamalla 3 kierroksella ja lisäämällä joka viikko yhden kierroksen lisää, kunnes saavutat 5 kierrosta, jonka jälkeen pidä kevyt viikko tekemällä vain kaksi kierrosta ja pitämällä RPE: 6-7/10. Toinen tapa lisätä progressiota (intensiteettiproggressio) on lisätä vastusta (painoa) liikkeisiin viikko viikolta.

Treeniohjelmaan on hyvä tuoda jotain uutta 4-8 viikon välein. Ärsykeenvaihtelua saat ohjelmaan vaihtamalla liikkeitä tai liikevariaatioita pattereiden sisällä. Pidä mielessä 4 pääliikesuuntaa:

- Ylävartalon vetoliike (esim. leuanveto, kulmasoutu, rengassoutu)
- Ylävartalon työntöliike (esim. pystypunnerrus, etunojapunnerrus)
- Lannesarana (esim. maastavedon variaatiot, lantion nosto)
- Kyykky (esim. maljakyykky, yhden jalan kyykkyt, askelkyykky)

sekä keskivartalon liikkeet.

Tämä patteritreeni on vain yksi esimerkki ja vaihtoehtoja on useita.

Muista lämmitellä hyvin ennen treeniä sekä suorittaa kaikki liikkeet hyvällä muodolla ja tekniikalla. Tee liikkeet keskittyen.

HYVIÄ TREENEJÄ!

NOPEA PATERITREENI

PATERI 1:

1. Otelauta: max hang half crimp, 7-10 sek.
2. Leuanveto myötötteella x 5-10
3. (Yhden jalan) lantion nostot x 10 / per jalka

LEPO 1 MIN

PATERI 2:

1. Otelauta: max hang sloupperi, 10 sek.
2. Etunojapunnerrus: 6-10 toistoa
3. V-ups (linkkari) x 10

LEPO 1 MIN

PATERI 3:

1. Pinch block: 10 sek.
2. Pystypunnerrus x 6-8
3. (Yhden jalan) kyykky (tai sen variaatio) x 6-8



Kehon ja mielen voimavalmennusta kiipeilijöille