



SPORTVAL CLUB

ESIMERKKI OHJELMA

© Sportval Oy

Ohjeistus:

- **Tee ohjelmaa 4 viikon ajan**, jotta kehitys on selkeää.
- **Tee 2–3 treeniä viikossa**. Ohjelmassa on kolme eri harjoitusta, voit tehdä kaikki tai valita kaksi viikkosi kuormituksen mukaan.
- **Lämmittele aina ennen treeniä**. 5 min kevyttä hölkkää tai pyöräilyä ja sen jälkeen 5 min dynaamisia venytyksiä (esim. askelkyykky, sivukyykky, vartalon kierrot, käsien pyöritys).
- **Pyri pieneen progressioon joka treenissä**. Lisää painoa, 1–2 toistoa tai lyhennä palautusaikoja.
- **Tee liikkeit hallitusti**. Myös nopeusharjoitteet (Treeni 3) tehdään räjähtävästi mutta silti hyvällä kontrollilla.
- **Lisää kevyt aerobinen harjoitus tarvittaessa**. 20–40 min kevyttä juoksua/pyöräilyä parantaa palautumista ja peruskuntaa.

Treeni 1: Alavartalo ja Kehonhallinta

Goblet Kyykky	3 x 12	90 sek lepo
Bulgarialainen Askelkyykky	3 x 10 / jalka	90 sek lepo
Yhden Jalan Lantionnosto	3 x 15	60 sek lepo
Yhden Jalan Maastaveto	3 x 10 / jalka	60 sek lepo
Rutistus Taljassa	3 x 10	60 sek lepo

Treeni 2: Ylävartalo & Core

Yhden Käden Soutu	3 x 12 / käsi	90 sek lepo
Penkkipunnergus Käsipainoilla	3 x 10	90 sek lepo
Vipunostot Sivulle	3 x 15	60 sek lepo
Dead Bug	3 x 8 / puoli	60 sek lepo
Russian Twist	3 x 15 / puoli	60 sek lepo

Treeni 3: Nopeus & Räjähtvvyys

Sivulaukka (1.5 metriä)	3 x 15 sek	30 sek lepo
Kahdeksikko (1.5 metriä)	3 x 15 sek	30 sek lepo
Kuntopallon Heitto (käm me n/rysty)	3 x 8 /puoli	60 sek lepo
Kyykkyhyppy (ei jatkuvana)	3 x 5	90 sek lepo
Pallof Press	3 x 12 / puoli	60 sek lepo

Mitä seuraavaksi?

Jos haluat jatkaa kehittymistä ja saada joka kuukausi:

- uudet treeniohjelmat
- tennispelaajille suunnatut oheistreenit
- ohjevideot kaikille liikkeille
- valmentajan sekä yhteisön tuen
- muita vinkkejä, sisältöä ja ohjeita harjoitteluun
- helpon harjoitusrutiinin, mikä sopii arkeen

→ **Liity Sportval Clubiin** ja jatka harjoittelua seuraavalle tasolle.

Ensimmäinen kuukausi vain 14,95 € (koodilla: EKA50), jonka jälkeen **29,90 € / kk** (ei sitoutumista, voit perua milloin tahansa).

Liity tästä → [\[Sportval Club\]](#)

Kysy lisää: valtteri@sportval.fi