

KESTOVOIMA HARJOITTELUN PERIAATTEET:

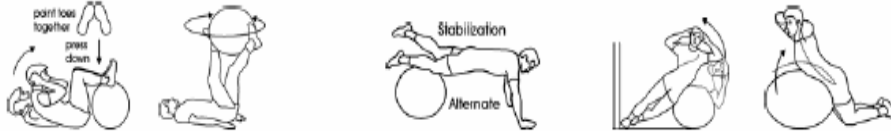
Voiman osa-alue	Kestovoima	
Lihasoima	Lihaskestävyys	Voimakestävyys
Merkitys ohjelmoinnissa	Pohjaa luova	
Toistot / sarjat	20-50	10-20
Toistot / harjoitus	600-1000	300-600
Lisäpaino (% maksimista)	oma kehot	20-60
Palautus sarjojen välissä	30s-2min epätäydellisiä / täydellisiä	30s-2min epätäydellisiä / täydellisiä
Suoritustempo	Rauhallinen / vaihteleva	Vaihteleva / nopea
Harjoitusmuodot	Kuntopiiri-harjoittelu • kierto-harjoitukset Koordinaatio-kestävyys • pitkät koordinaatio-sarjat Kimmo-kestävyys • pitkät mäkihyppy-sarjat	Lisäpaino-harjoitteet • matalahko kuorma • lyhyet toistopal autukset • paikka-harjoitukset Hyppely-harjoitteet • hypyt eri nivelkulmilla



DYNAMIC CORE C



DYNAMIC CORE D



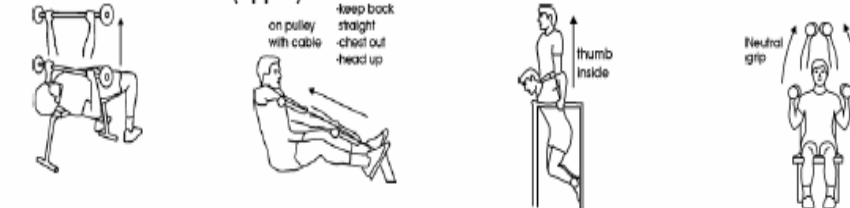
DYNAMIC CORE E



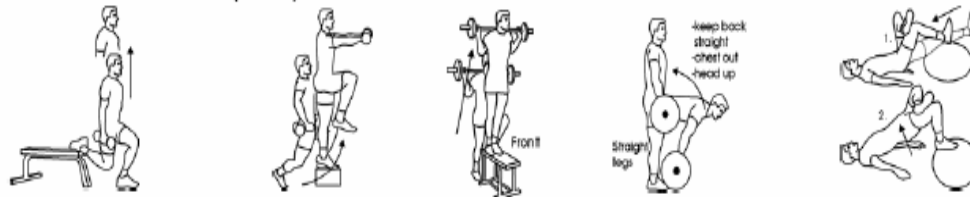
WEIGHT PROGRAM C (lower)



WEIGHT PROGRAM C (upper)



WEIGHT PROGRAM D (lower)



This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.