

**RESISTIVE CORE B**



**RESISTIVE CORE C**



**RESISTIVE CORE D**



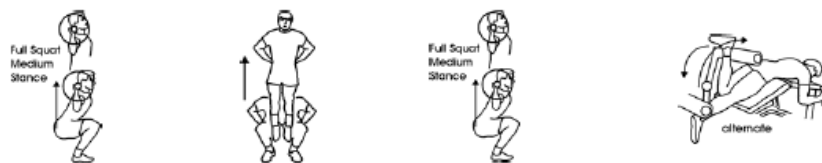
**WEIGHT PROGRAM E (lower)**



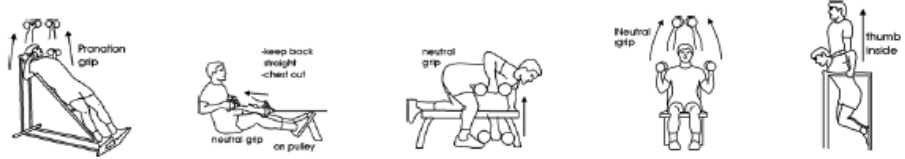
**WEIGHT PROGRAM E (upper)**



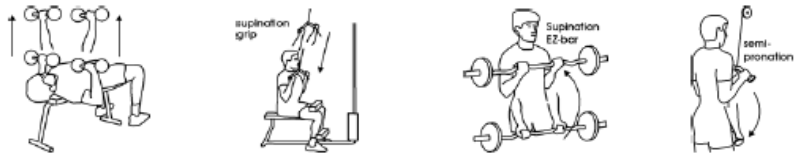
**WEIGHT PROGRAM F/G (lower)** (reminder program G is the same exercises but, at 60% of weight used in program F – speed/power is the goal!)



**WEIGHT PROGRAM F/G (upper)** (reminder program G is the same exercises but, at 60% of weight used in program F – speed/power is the goal!)



**WEIGHT PROGRAM H (upper)**



## KESTOVOIMA HARJOITTELUN PERIAATTEET:

Voiman osa-alue	Kestovoima	
Lihassoima	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
Suoritus tempo	Rauhallinen / vaihteleva	Vaihteleva / nopea
Harjoitusmuodot	Kuntopiiri-harjoittelu • kiertoharjoitukset Koordinaatio-kestävyys • pitkät koordinaatio-sarjat Kimmo-kestävyys • pitkät mäkihyppy-sarjat	Lisäpaino-harjoitteet • matalahko kuorma • lyhyet toistopalautukset • paikka-harjoitukset Hyppely-harjoitteet • hyppy eri nivelkulmilla

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.