

HIIT-haaste

1. Johdanto

6 viikon HIIT-haaste rasvanpolttoon ja hapenoton tehostamiseen. Rasvanpolton seuranta tapahtuu ”kroppaselfiellä” ennen ja jälkeen harjoitusohjelman. Hapenoton tehostuminen seurataan harjoituksen nro 4 suorituskierrosten kehityksestä harjoitusohjelman alussa ja lopussa.

Yksi HIIT-harjoitus kestää 15-22 minuuttia. Jokainen harjoitus koostuu 10:stä eri liikkeestä, joita tehdään kaikissa harjoituksissa täydellä teholla. Liikkeet ovat sellaisia, ettei tarvitse niiden suorittamiseen muuta kuin hieman tilaa ympärillesi. Harjoituspäivänä voit tehdä joko pelkän HIIT-treenin tai yhdistää sen esim. kuntosalitreenin päätteeksi. Jos teet pelkän HIIT-treenin, lämmittele kevyesti 10 toistoa jokaista liikettä (sama kannattaa tehdä jäähdyttelyksi myös treenin jälkeen).

Suosittelen lataamaan puhelimeen esim. ”A HIIT Interval Timer” -sovelluksen liikesyklien kellottamiseen.

2. Harjoitusohjelma haastejaksolle

Ensimmäinen harjoitus: Harjoitus 1 (liikkeiden opettelu)

Viikot 1-2: 3 x viikossa harjoitus 3 (kierrosten laskenta ensimmäisellä harjoituskerralla)

- Pääsin harjoituksessa yhteensä ___ täyttä kierrosta ja viimeisestä kierroksesta ___ liikettä.

Viikko 3-4: 3x viikossa harjoitus 2

Viikko 5: 3 x viikossa harjoitus 1

Viikko 6: 3 x viikossa harjoitus 3 (kierrosten laskenta viimeisellä harjoituskerralla)

- Pääsin harjoituksessa yhteensä ___ täyttä kierrosta ja viimeisestä kierroksesta ___ liikettä.

3. Harjoitusten rakenne

HARJOITUS	TREENIN TOTEUTUS	KIERROKSET	KESTO
1	1 min yhtä liikettä, 30 s palautus	1	15 min
2	20 s. liike 1 20 s. liike 2 20 s. palautus 20 s. liike 3 20 s. liike 4 20 s. palautus, jne. eli kierroksessa yhteensä 5 liikeparia	3 (2 min palautus kierrosten välissä)	19 min
3	10 x liike 1 10 x liike 2 10 x liike 3, jne. 4 minuutin ajan. Aloita uudelleen liikkeestä 1, jos ehdit. Aloita seuraava kierros siitä mihin jäit edellisellä kierroksella.	4 (2 min palautus kierrosten välillä)	22 min

4. Liikkeet

1. Haaraperushyppy

Perusasennosta hyppää jalat auki hieman lantiota leveämmälle avaten polvet ja varpaat ulospäin. Tuo samalla kädet ylös. Palaa lähtöasentoon.

2. Sumokyykky

Asetu leveään haaraan polvet ja varpaat ulospäin käännettyinä. Kyykkää alas ja koukista samalla lantiosta selkä neutraalissa asennossa lihaksilla tuettuna (vrt. kahvakuulaheilautus tai kyykyn ja hyvää huomenta - liikkeen yhdistelmä). Ojennu takaisin alkuasentoon ja nosta kädet pään yläpuolelle.

3. Burpee eli yleisliike

a) Perusasento seisten, b) kyykky, c) etunoja (lisähaastetta punnerruksesta), d) kyykky, e) jännehyppy tai kurotus ylös.

4. Polvennostojuoksu

Juokse paikallaan mahdollisimman nopeasti nostaen polvia ylös.

5. Haaraperuspunnerrus

Aloita etunojasta jalat yhdessä. Punnerra alas ja hyppää samalla jalat haaraan. Palaa alkuasentoon. Jos keskivartalon tuki pettää tai ylävartalon lihasvoima ei riitä tekemään punnerruksia etunojassa, laske polvet lattiaan ja käytä alas punnertaessa vuorojalka sivulla.

6. Askelkyykkyhyppy

Hyppää vuorojalka eteen vaihtaen askelkyykyn etumaista jalkaa.

7. Lankkukierto

Etunojasta kierrä vuoropuolille nostaen samalla ylempi käsi ylös.

8. Kyykkyjännehyppy

Ponnista kyykystä niin korkealle kuin pääset. Ojenna vartalo hypyn aikana ja nosta kädet ylös.

9. Polvennostojuoksu etunojassa

Etunojassa "juokse" vuoropolvia rintaan.

10. Luisteluhyppy

Perusasennosta seisten hyppää sivulta sivulle ikään kuin luistellen. Pysy matalalana koko liikkeen ajan.