Last chance to 200kg raw
Lähettäjä Joona Piironen - 12.02.10 00:00

Voispa tänne itsekin kirjailla treenejä ylös, vaikka saavutukset ja tulokset eivät ole läheskään samaa tasoa mitä monella muulla tänne kirjoittavalla. Lauantaina tuli eka SM-mitali(hopea) Riihimäeltä kotiin tuomisiksi 140kg tuloksella sarjassa m20 75kg. Laitetaan tämän päivyrin "tähtäin" toukokuulle, silloin tavoite ottaa raakana 140kg penkistä ja paidalla +150.

To 11.2.2010

-penkkipunnerrus 3x80+3x90+2x100+2x110+1x120+1x130+1x132,5kg+2x120+6x100
-vinopena kp 3x8
-rintapumppailua taljassa

http://www.youtube.com/watch?v=ShulAeA7o7U

Tossa vielä videokooste reenistä.

==========

Vs:Joonan treenit
Lähettäjä Jyri Lehtinen - 12.02.10 15:17

Tsemppiä treeneihin, seurantaan menee tämä päivyri! Jospa itekin alkais tänne jossain vaiheessa kirjottelemaan.

Mikäs oikeassa kädessä on kun tukea/lämmitintä pidät?

==========

Vs:Joonan treenit
Lähettäjä Joona Piironen - 12.02.10 20:06

Oikea kyynärpää turpos SM-kisoissa penkkipaita nostoissa. Ensimmäisen kerran meni joskus kuukausi takaperin paitatreenissä kun nosto kaatui. Nyt ei tunnu penkkipaidalla kestävän nostaa, aina työntää nivelnesteet pihalle. Laitahan Jyri päivyri pystyyn tänne ;)

==========

Vs:Joonan treenit
Lähettäjä Jari Rantapelkonen - 12.02.10 22:54

Joona Piironen kirjoitti:
Voispa tänne itsekin kirjailla treenejä ylös, vaikka saavutukset ja tulokset eivät ole läheskään samaa tasoa mitä monella muulla tänne kirjoittavalla. Lauantaina tuli eka SM-mitali(hopea) Riihimäeltä kotiin tuomisiksi 140kg tuloksella sarjassa m20 75kg. Laitetaan tämän päivyrin "tähtäin" toukokuulle, silloin tavoite ottaa raakana 140kg penkistä ja paidalla +150.

To 11.2.2010

-penkkipunnerrus 3x80+3x90+2x100+2x110+1x120+1x130+1x132,5kg+2x120+6x100
-vinopena kp 3x8
-rintapumppailua taljassa

http://www.youtube.com/watch?v=ShulAeA7o7U

Tossa vielä videokooste reenistä.

Tervetuloa Joona ja hyviä treenejä!

==========

Vs:Joonan treenit
Lähettäjä Joona Piironen - 16.02.10 21:44

Viikonlopun treenit jäi väliin sikaflunssarokotteen takia.

TI 16.2.2010 Peruskuntoa

-pp tanko 3x80+3x90+10x95+8x90+10x85+8x80+10x50+10x55+10x60+10x65
-pystypunnerrus kp 2x15
-rinta taljassa 2x15

==========

Vs:Joonan treenit
Lähettäjä Joona Piironen - 17.02.10 20:32

Ke 17.2.2010

-RiVe 5x3
-Kulmasoutu 3x12 100kg,90kg,70kg
-maastaveto korokkeelta 3x8
-leuanveto 20kg lisäp. x4,x4,x4,x3,x6

==========

Vs:Joonan treenit
Lähettäjä Joona Piironen - 21.02.10 00:16

To 18.2.2010

-leveä kyykky boxille 5x7 90kg+ 2x2 90kg syvä
-etukyykky 5x7
-voimapyörää, jalannostoja, vatsarutistuksia

Ensimmäinen suhtkoht onnistunut kyykkytreeni. Ei rautojen puolesta, mutta tekniikan. Tasapohjaiset kengät niin heti alkaa juoni löytyä.

La 20.2.2010

-pp tanko 3x80+ 2x3 100kg-> 40 katana päälle 1x120kg kellunnasta+ 2x130 12cm lankkuun-> king presser 48 päälle: 5x130 12cm lankkuun+ 5x130 9cm lankkuun+ 3x140kg 12cm lankkuun

+ kapea penkki "extra kapea"(keskarit karhennuksien reunassa)8x90kg+ 10x80kg+ 10x60kg kapea
-ransk.punnerrus kp 4x10
-ojentajat taljassa narulla 2x10

==========

Vs:Joonan treenit
Lähettäjä Joona Piironen - 24.02.10 21:44

Su 21.2.2010
-kuntopiiriä

Ma 22.2.2010

-LV 20kg x5,4,3,4,5

+2km hiihto

Ti 23.2.2010

-penkkipunnerrus 10x100kg+ 10x90kg+ 10x80kg+ 10x70kg+ 10x65kg+ 10x60kg+ 10x55kg+ 10x50kg
-pystypunnerrus kp 2x15
-rinta kp 2x15
-olankohautus 2x12

Ke 24.2.2010

-RiVe 3x70kg+ 3x80kg+ 3x85kg+ 1x90kg
-MaVe pukeilta/loppuveto 3x5 140kg+minikumit
-Leuanveto 20kg, 4 sarjaa

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Jari Rantapelkonen - 24.02.10 21:51

Joona Piironen kirjoitti:

Ke 24.2.2010
-RiVe 3x70kg+ 3x80kg+ 3x85kg+ 1x90kg
-MaVe pukeilta/loppuveto 3x5 140kg+minikumit
-Leuanveto 20kg, 4 sarjaa

Terve Joona, riveä, hyvä! Olisi mielenkiintoista tietää missä sun rinnallevedon ja perinteisen maastavedon maksimit suunnilleen pyörii.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 24.02.10 22:00

Terve Randy. Riven ja Maven suhdetta en tarkkaan itsekään tiedä, koska en nyt ole maksimeja testaillut(rive maksimi suunnilleen tiedossa). Kumpaakaan liikettä en viimeisen vuoden aikana treenannut kuin todella harvoin ja nyt olen alkanut niitä ottaa mukaan, että saisi selkää ja keskivartaloa vahvistettua. Ne ovat siis ns. apuliikkeitä, ja pääpaino tuolla punnerruksissa Rivessä 100kg ykkönen varmasti aika lähellä totuutta. Mave ykköstä en tiedä, mutta varmaan jotain 150-160kg se on. 170kg vedin vuosi sitten, kun olin hinkannut mavea vähän ahkerammin. Olisihan se mave hyvä saada nostettua sinne 200kg-kerhoon. Mutta tällä hetkellä tuo mave-rive suhde on n.1,5.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Jari Rantapelkonen - 24.02.10 22:10

Joona Piironen kirjoitti:
Terve Randy. Riven ja Maven suhdetta en tarkkaan itsekään tiedä, koska en nyt ole maksimeja testaillut(rive maksimi suunnilleen tiedossa). Kumpaakaan liikettä en viimeisen vuoden aikana treenannut kuin todella harvoin ja nyt olen alkanut niitä ottaa mukaan, että saisi selkää ja keskivartaloa vahvistettua. Ne ovat siis ns. apuliikkeitä, ja pääpaino tuolla punnerruksissa Rivessä 100kg ykkönen varmasti aika lähellä totuutta. Mave ykköstä en tiedä, mutta varmaan jotain 150-160kg se on. 170kg vedin vuosi sitten, kun olin hinkannut mavea vähän ahkerammin. Olisihan se mave hyvä saada nostettua sinne 200kg-kerhoon. Mutta tällä hetkellä tuo mave-rive suhde on n.1,5.

Kiitos, aika kova suhde riven hyväksi, muistuttaa painonnostajista. Perinteista vetoa suosittelen penkin apuliikkeeksi. Tosin meiltäkin Suomesta löytyy yli 200 kg penkkaajia, joille 200 kg mavesta on todella liikaa?!

==========

Vs:Joonan treenit
Lähettäjä Joona Piironen - 27.02.10 21:51

Jeps.

To 25.2.2010

-leveä kyykky box 3x90kg+3x120kg+2x5 100kg+ 8x70kg
+keskivartaloa:voimapyörää, vatsakonetta, jalkojennostoja
-hauista,ranteita,pohkeita

La 27.2.2010

-penkkipunnerrus 3x80kg+3x90kg+3x100kg+1x120 kellunnasta 46x-type+ 1x140kg 48kingpresser 9cm lankkuun+ 1x150kg 48kingpresser 9cm PR kevyt+ 0x155kg 48kingpresser 9cm(tekniikka petti)+ 2x150kg 48kingpresser 9cm+ 1x150kg 48kingpresser 12cm, + 3x130kg 48kingpresser 4cm+ 2x130kg 48kingpresser rinnasta

+ "extra kapea" pena 8x92,5kg PR+ 10x80kg+ 12x60kg
-ranskis kp 4x10
-ojentajat taljassa 2x10

Ihan ok treeni, kyynärpää taas kipeyty kun tiukemmalla paidalla kokeilin, piti sitten ihan löysällä rätillä tehdä. Josko sitä tuolla lankkupenkillä sais ojentajiin voimaa, että alkas tuo paitapenkki paremmin onnistumaan.

==========

Vs:Joonan treenit
Lähettäjä Joona Piironen - 02.03.10 21:15

Ma 1.3.2010

-leuanveto 20kglisäp. 4x4+ x8

Ti 2.3.2010

-penkkipunnerrus 3x80+3x90+3x100+2x1 120kg+5x110kg+4x5 100kg
-vinopenkki kp 2x6

Olipas todella heikko/huono treeni. Räjähtävyys tipotiessään ja jokaisen sarjan sai vetää tiukasti loppuun. Huonoin penkkitreeni aikoihin. Olo oli myös treenissä/treenin jälkeen aivan plösö, ei jaksanut mitään. Pitää jättää leuanvedot pois, ja alkaa muutenkin keventämään. On varmaankin hermotus tukossa kovasta treenaamisesta?

==========

Vs:Joonan treenit
Lähettäjä Joona Piironen - 04.03.10 22:05

Ke 3.3.2010

-KS 12x100kg+12x80kg+ r.tuettu 2x12 60kg
-KS "t-tangolla" 2x10
-Rintajumppailua(aivan jumissa oli) tanko+minikumit

To 4.3.2010

-penkkipunnerrus 3x80kg+3x90kg+3x100kg+1x110kg+1x120kg-> 42 katana: 1x120kg 12cm+ 1x130kg 9cm+ 1x145kg rinnasta PR+ 1x150kg rinnasta PR+ 1x155kg 9cm PR+ 2x150kg 9cm(toinen nolift)+ 1x145kg 9cm+ 2x145kg 9cm

+ lattiapunnerrus ketjuilla 3x5 100kg(70+30)
+ lattiapunnerrus 10x70kg
-ranskis kp 4x6

-ojentajat taljassa narulla 2x6

Ihmeen hyvin liikkui nyt rauta, kun tiistaina ei meinannut mitään tulla koko touhusta. Syykin selvisi, luultavasti tiistaina aristin kipeää olkapäätä. Nytkin se tuntui mutta oli buranaa "koneessa" niin ei sillä tavalla häirinnyt. Pitää penkistä pitää nyt 5vrk taukoa palautuu tästä treenistä. Saliennätys paidalla parani 15kg ja kisaennätykseen verrattuna parannusta 10kg. Eli pari lankkutreeniä on jo parantaneet paitahommaa melkoisesti. Vaikkakin sellainen varmuus puuttuu varustenostoista vieläkin. Paino ennen treeniä oli n.77kg.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 09.03.10 21:43

Ti 9.3.2010

-penkkipunnerrus 3x80kg+ 3x90kg+ 3x100kg+ 1x110kg+ 1x120kg+ 5x115kg PR+ 5x110kg+ 2x5 105kg+ 5x100kg

-vinopena kp 4x6
-rinta taljassa 4x6

Oli ihan jees treeni olkapääkivuista huolimatta.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 12.03.10 23:06

Ke 10.3.2010

-kulmasoutu 8x100kg+ 10x87,5kg+ 12x67,5kg
-15 leukaa
-hauista...

To 11.3.2010

-MaVe 3x100kg+ 3x120kg+ 3x130kg+ 1x150kg+ 1x160kg+ 1x170kg+ 3x130kg+ 5x100kg

-nopeuspenkki 2x3 50kg+minikumit + 2x5 50kg

Maastavetoa tuli kokeiltua lattiasta pitkästä aikaa, maksimi oli enemmän mitä luulin sen olevan.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 23.03.10 22:03

La 13.3.2010

-penkkipunnerrus 3x80kg+ 3x90kg +3x100kg+ 1x120kg king presser 12cm+ 3x140kg king presser 9cm+ 1x150kg katana 9cm helppo+ 0x160kg 9cm+ 5x140kg king presser 12cm

Olkapää kipeytyi kun tuolla katanalla nosto kaatui pahoin. = Uskalla edes penkkipaidalla treenata, kun tuntuu kyynärpäät ja olkapäät paukkuvan joka treenissä. Otetaan raakana se mitä otetaan ja kisassa yritetään sitten rämpiä paidan kanssa. Ei tässä r auta, tekisi mieli kyllä siirtyä pelkkiin t-paita punnerruksiin. Vaikka vähän pienempiä rautoja sitten.

Ti 16.3.2010
-lattiapunnerrus 2x5 110kg+ 3x5 100kg

Paheni vaan tässä treenissä olkapää, sitten tulikin 4vrk totaalilepoa.

La 20.3.2010

-penkkipunnerrus tanko 3x80kg+ 3x90kg+ 3x100kg+ 4x120kg PR+ 3x110kg+ 3x5 100kg
-pystypunnerrus kp 3x6
-rinta taljassa 4x6
-LV x15 Vote+ x8 Mote

Hyvin kulki raakapena siihen nähden, että pitkään oli olkapää vaivannut ja huonoja treenejä sen vuoksi alla. Heti kun olkapää kes paremmin nostaa, niin PR:kin tuli samalla. Jos olkapää nyt kestäis tehdä muutaman kunnon treenin, niin 140kg maksimitavoite on saavutettu.

Ti 23.3.2010

-penkkipunnerrus tanko 3x80+ 2x90+: siniset minikumit tankoon ja 30kg ketjua-> 2x50kg+ 2x60kg+ 2x70kg 9cm+ 2x80kg 9cm+ 3x90kg 9cm+ 5x80kg 9cm+ 5x70kg 4cm+ 5x60kg rinnasta

Ihan hyvä treeni tämäkin, kun kumit ja ketjut teki yläasennossa n.60kg lisää.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 04.04.10 14:32

30.3.2010

-penkkipunnerrus 3x80kg+ 2x90kg+ 2x100kg+ 1x110kg+ 1x120kg+ 5x120kg PR+ 3x115kg+ 5x110kg+ 5x100kg+ 5x90kg sp

-pystypunnerrus kp 4x6
-rintaprässi 2x10

3.4.2010

-penkkipunnerrus 3x80kg+ 2x90kg+ 2x100kg+ 1x110kg+ 1x120kg+ 1x130 Katana 12cm+ 1x140kg Katana 4cm+ 1x152,5kg Katana rinnasta PR+ 3x150kg Katana 9cm PR+ 1x160kg 12cm PR+ 3x140kg 9cm(2 avustettua)+ extra kapea penkki 4x100kg+ 6x90kg

Taisi jotain treenejä jäädä tossa välissä kirjaamattakin. 4 viikon Voimanhankintakausi näyttää onnistuneen olkapäävaivoista huol kun raakapenkki nousi 3x120kg-> 5x120kg. Tarkotus oli pitää 5viikon voimanhankintakausi, mutta taidan jo siirtyä maksimisuorituskauteen ja sarjoja lyhentämään, 140kg pitäs olla rawina paperia jos vaan olkapää kestää treenailla, välillä kestää vitosen 120kg, välillä ei 100kg. 5viikkoa välietappiin eli Topin toukosiin.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 09.04.10 13:09

Ke 7.4.2010

-penkkiä ykkösiä 120kg asti+ 2x130kg+ 3x125kg+ 3x120kg+ 1x110kg+ 3x100kg

Toinen olkapää kipuili todella pahasti. Myös joissain sarjoissa viimeiset toistot avustettuja, kun varmistaja otti kiinni vähän turhankin aikasin.

To 8.4.2010

-box kyykkyä

Kortisonipiikin otin olkapäähän. Nyt n.5vrk lepoa. Ja seuraavin kisoihin enää 4viikkoa.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 13.04.10 20:33

13.4.2010

-penkkiä kokeilin mutta lämmittelypainot olivat sopivia sarjapainoksi, totaalisesti voimat kadoksissa. Olkapää sentään tuntui nyt paremmin kestävän.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 17.04.10 21:06

Ke 14.4.2010

-RiVe 3x50kg+ 3x60kg+ 3x70kg+ 3x80kg+3x70kg+3x60kg+ 3x50kg
-Kulmasoutu 3x8 100kg,90kg, 70kg
- t-soutu 3x10
-leuat x8 Vote+ x6 Mote

To 15.4.

-nopeuspenkki 50-57,5kg+ minikumit , 5 sarjaa

La 17.4.2010

-penkkipunnerrus 3x80kg+3x90kg+3x100kg+1x120kg+1x130kg+ 1x110+30kg chain-> paita päälle(katana) 1x140kg 4cm+ 2x1 150kg fail rinnasta(ei tullut kunnolla rintaan ja asento romahti)+ 4x135kg(viimeisen sain jo rintaan)+ 4x150kg 12cm+ 5x140kg 9cm

-ranskis kp, ranskis kahvakuulalla, ojentajat taljassa

Pitkästä aikaa paikat kesti treenata kunnolla. Ilmottauduin kisoihin ja niihin 3viikkoa, tässä nyt pitäs saada muutama ehjä treeni alle jotta on voimat kohillaan.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 25.04.10 21:21

Ti 20.4.2010

-nopeuspenkki
-kahvakuulapenkkiä
-RiVe 3x40kg+ 3x60kg+ 3x80kg+ 1x85kg+ 1x90kg

To 22.4.

-penkkipunnerrus 3x80kg+ 3x90kg+2x100kg+1x110kg+1x120kg+2x130kg PR+3x125kg+ 2x120kg molemmat toistot merkeistä

-rintaa: kp+ taljassa
-pystypunnerrus kp 2x15

Hyvä treeni. Varaa jäi tohon 130kg settiin, kolmonenkin ois luultavasti tullut. Raakakunto ihan tyydyttävä, +140kg. Paino pyörinyt 77-80kg välillä.

La 24.4.2010

-nopeuspenkki kumeilla, kapea ote
-box kyykkyä räjähtävästi+ RiVeä riipunnasta
-yläselkää: leukoja ja kulmasoutua

2viikkoa kisoihin, jos ei 150kg tule penkkipaidalla niin varmaan kannattaa vaihtaa lajia :woohoo:

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 08.05.10 18:00

No niin 8.5.2010

Topin toukoset Kajaanissa
Paino 78,90kg

150kg hyväksytty
2x155kg nolift

Kyllä nyt pyörii vaan mielessä että ainakaan tänä vuonna en penkkipaidalla enää kokeile(voi olla että ei koskaan). Loppuvuoden tavoitteet raw sm:t elokuussa. Ja sitten loppuvuodesta parantaa kisaennätystä t-paidalla. Nyt ois 59vrk varusmiespalvelusta edessä, pitää taas päivitellä sen jälkeen.

Edit: Nyt jo kuumetta nostaa/flunssa iski. Taisi sekin viedä parhaan terän nostoista.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 29.08.10 19:09

Vois päivitellä tännekin, kun alkaa treenit pikku hiljaa kulkemaan paremmin armeijan jäljiltä. Joskaan normipenkki ei ole vieläkään samalla tasolla mitä oli ennen inttiä. Kävin jossakin 73kilossa ja 115kg penkkimaksimissa kesäkuun puolessa välissä. Siihen nähden paino ja voimat on kyllä palautunu kohtalaisesti. Raw-penkin sm:t jäi väliin, huonon kunnon takia.

La 28.8.2010

-ketjupenkki lämmittelyt 1x110kg+1x112,5kgPR(en ole ennen tehnyt tällä ketjumäärällä)+3x100kg+ 6x90kg+ 6x80kg... 42kg ketjua lisänä

-olkapäille/ojentajille apuliikkeittä

==========

Vs:Joonan treenit, kohti 150 raw/165paita

Lähettäjä Joona Piironen - 26.09.10 14:20

31.8.2010

-penkkipunnerrus lämmittelyt+ 1x110kg+ 1x120kg+ 1x130kg+ 0x140kg(loppuojennusta vaille)+ hangbar: 1x140kg+ 5x130kg+ 12x110kg

Ei ollut hyvä päivä, jäi neljäkymppiä välille.

ke 1.9.2010

-kulmasoutua, leukoja, kyykkyä

La 4.9.2010

Aloitin seurakaverin "suunnitteleman" pyramidiohjelman, koska tulokset eivät enää palautuneet/parantuneet vähään aikaan, kun hinkkasin vaan kovia vitosia jne. Teen penkin 2 kertaa viikossa, 4 eri variaatiolla. Eli ohjelman kierto on aina 2vko. Tehdään seuraavat toistomäärät: 6,5,4,3,2,1,2,3,4,5,6 , lisäten painoa 5kg jokaiseen sarjaan. Ja alaspäin tulot samoilla painoilla kuin nousut. Tulee 41 toistoa/harjoitus.

-ketjupenkki(lisänä 42kg ketjua) pyramidina:
6x80kg+ 5x85kg+ 4x90kg+ 3x95kg+ 2x100kg+ 1x105kg+ 2x100kg+ 3x95kg+ 3x90kg(4 jäi välille, joten pudotin painoja)5x80kg+ 6x80kg

-ojentajapunnerruksia kp/tanko
-keskivartaloa: voimapyörää,vatsakonetta

Ke 8.9.2010

-penkkipunnerrus pyramidina 6x95kg+ 5x100kg+ 4x105kg+ 3x110kg+ 2x115kg+ 1x120kg+ 2x115kg+ 3x110kg+ 4x105kg+ 5x100kg+ 6x95kg

La 11.9.2010

-hangbar-penkkiä(pyramidia piti ottaa mutta otinkin ykköset ensin. 1x120kg+ 1x130kg+ 1x140kg+ 1x150kg+ 1x157,5kg-> pyramidiin 6x125kg+ 5x130kg-> löysä 46 superkatana päälle: 4x140kg+ 3x145kg+ 2x150kg+ 1x155kg, paita pois-> 3x130kg+ 5x120kg+ 6x70kg
http://www.youtube.com/watch?v=B4-vUbCxQyw

Ma 13.9.2010

-selkää, hauista, kyykkyä

Ke 15.9.2010
- kapea pp pyramidina 6x90kg+ 5x95kg+ 4x100kg+ 3x105kg+ 2x110kg+ 1x115kg+ 2x110kg+ 3x105kg+ 4x100kg+5x95kg+ 6x90kg, liiankin kevyttä oli mutta saipahan ainakin teräviä nostoja

La 18.9.2010

ketju pp pyramidina(42kg ketjua): 6x85kg+ 5x90kg+ 4x95kg+ 3x100kg+ 2x105kg+ 1x110kg+ 2x105kg+ 2x100kg(3 jäi välille, joten kevennystä) 4x90kg+ 6x95kg+ 6x80kg

Hyvin kulkee, ketjuennätykset varmasti jo hyvin nousseet. 112,5+42kg on PR ykkösenä, ja nyt pääsi jo noiden settejen jälkeen 110+42kg asti.

SU 19.9.2010

-RIVE 5x50kg+ 3x60kg+ 3x80kg+ 1x90kg+ 0x100kg+ 1x100kg PR

-kulmasoutu 2x5 + 2x10

KE 22.9.2010

-penkkipunnerrus pyramidina 6x100kg+ 5x105kg+ 4x110kg+ 3x115kg+ 2x120kg+ 1x125kg+ 2x120kg+ 3x115kg+ 4x110kg sotilaspenkkinä + 5x105kg sot.penkki+ 6x100kg sot.penkki

La 25.9.2010

-penkkipunnerrus lämppärit+ 44 Superkatanan testausta: 130kg kellunnasta+ 1x140kg kellunnasta+ 1x150kg 12cm-> vaihto löysään 46 superiin: 1x140kg rinnasta+ 1x150kg rinnasta+ 1x155kg rinnasta PR+ 6x110kg 10cm+ 5x120kg 10cm+ 4x130kg 10cm + 3x140kg 12cm+ 2x145kg 12cm+ 1x150kg 12cm-> paita pois 2x130kg 12cm+ 3x125kg 12cm+ 4x120kg 10cm+ 5x115kg 10cm+ 6x110kg 10cm

On paitapenkki näköjään jo noussut ennätyslukemiin, oli kyllä aika yllättävää kun paidan sisälle ois mahtunu ainakin 2 villapaitaa mutta silti vaan potki. Aika helppoja nostoja oli.

==========

Vs:Joonan treenit, kohti 150 raw/165paita

Lähettäjä Tom Lindroos - 02.10.10 21:08

Ei kai se mies ole alkanut laiskottelemaan kun ei näkyny reeneisessä tänään, eikä kirjauksia tule? Mitä häh;)

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 03.10.10 12:30

On sitä rautaa nosteltu, en oo vaan jaksanu päivittää tänne treenejä ;) Jos sitä Varpalle viimestään ens lauantaina!

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 24.10.10 17:56

28.9.2010

-Selkää

29.9.2010

-penkin nopeustreeni minikumeilla
-RIVE 5x50kg+ 1x70kg+ 2x5 82,5kg
-MAVE 2x5 142,5kg
-Leuat x23 VO+ x8 MO

2.10.2010

Kävin kokeilemassa maksimivoimapunnerrusta, siitä ei jäänyt mitään kerrottavaa. 120kg aloitin helposti, ja 2x nolift 130kilosta, vaikkakin lähellä oli.

6.10.2010

-kapea penkki pyramidina: 6x100kg+ 5x105kg+ 4x110kg+ 3x115kg+ 2x120kg+ 1x125kg+ 2x120kg+ 3x115kg+ 4x110kg+ 6x100kg+ 6x80kg

Viimeisiin sarjoihin piti pudottaa painoa, kun veti hapoille.

9.10.2010

-penkkipunnerrus pyramidina: 6x110kg+ 5x115kg+ 4x120kg+ 3x125kg+ 2x130kg+ 1x135kg+ 2x130kg+ 3x125kg+ 3x120kg(viimeinen ei noussut)+ 5x115kg+ 6x100kg

Tässäkin joutui viimeisiin sarjoihin vähentämään kuormaa.

13.10.2010

-kapea pp pyramidina 6x102,5kg+ 5x107,5kg+ 4x112,5kg+ 3x117,5kg+ 2x122,5kg+ 1x127,5kg

Oli niin tiukkoja sarjoja, että jätin "alaspäin tulot" tekemättä.

16.10.2010

-penkkipunnerrus 1x110kg+ 1x120kg-> Fury paidan venyttelyä: kelluttelua+ 2x145kg 4cm

17.10.2010

-RIVE 3x50kg+ 3x60kg+ 3x80kg+ 3x90kg+ 3x95kgPR
-MAVE 5x150kg

19.10.2010
Maksimivoimakausi alkoi(penkkitreenin toistomäärä 41-> 11, apuliikkeiden määrää lisätään)

-penkkipunnerrus lämppärit + 3x122,5kg+ 2x130kg+ 1x140kgPR+ 2x130kg+ 2x122,5kg pysäytyksillä(3 jäi välille)
+ apuliikkeet:
-penkki kp 3x10
-viparit rinnalle
-rintaprässi 2x6
-viparit sivuille ja eteen 2x10
-takaolkapääsoutua

Ihan hyvä treeni, ja ykkösiä en keväällä raakapenkissä kokeillut, ihan hyvin nousi neljäkymppiä vielä noiden parin sarjan jälkeen.
PR.

Ke 20.10.2010

-vatsoja: voimapyörä 3x8 (25kg,20kg,15kg lisäp.)
-Leuat x20 VO+ x8 MO
-ylätaljaa
-rannekääntöjä

La 23.10.2010

-pp hangbar lämppärit + 3x140kg+ 2x150kg+ 1x160kg PR-> siirryin paitapenkkiin Furylla: 2x150kg 9cm+ 1x160kg kellunnasta+ 0x170kg rinnasta(aivan loppuun hyytyi, oli enemmän kuin lähellä saada kädet lukkoon)+ 2x1 160kg (ei tullut kunnolla rintaan)+ 2x170kg 12cm(toinen avustettu) + 2x160kg 9cm

Taitaa olla ensimmäinen paita tämä Fury, joka meikäläisellä pelittää. 170kg oli ihan siinä ja siinä. Iltapaino 87,7kg, viikon päästä
päälle, ja paino sinne 82-83kg.

==========

Vs:Joonan treenit
Lähettäjä Tom Lindroos - 24.10.10 19:17

Ei tosiaan ollut kaukana tuo 170, lähti rinnalta pirun hyvin, paria senttiä vaille loppuojennus, sulla oli vielä nostoja jo hyvin alla. 160-170 merkkikunto tällä hetkellä:cheer:

==========

Vs:Joonan treenit
Lähettäjä Joona Piironen - 08.11.10 23:32

26.10.2010

Selkätreeni:

-Leukoja 20kg lisäp.
-kulmasoutua

28.10.2010

-nopeuspenkki minikumeilla

La 30.10.2010

-kapea penkki pyramidiharjoitus: lämmittelyt+ 3x115kg+ 2x122,5kg+ 1x130kgPR+ 2x122,5kg+ 3x115kg , kevyttä oli kaikki nostot

http://www.youtube.com/watch?v=1q2itgt79pY

Tuossa yksi sarja treenistä.
+ apuliikkeitä ojentajille ja olkapäille

1.11.2010

-RIVEÄ JA KYYKKYÄ

4.11.2010

-nopeuspenkki minikumeilla

Olkapää vaivaa, ei pystynyt yli 80kg punnertamaan.

6.11.2010

-sekalaista penkkiä olkapäävaivasta johtuen, normaalipenkin pyramidi ois pitänyt ottaa, mutta ei kärsi/voimaakaan tuntunut olevan yhtään. Alle kuukausi kisoihin, nyt pitäs tulla pikainen parantuminen jos aikoo kisaan lähteä.

Paino tippunut, alle 85 iltapainokin.

7.11.2010 Selkätreeni

- "raaka RIVE" 3x50kg+ 3x70kg+ 3x80kg+ 1x90kg+ 3x100kg PR
-MAVE 1x125kg+ 1x145kg+ 1x165kg+ 1x175kg+ 1x180kgPR, varaa jäi vielä...
-leuat x6 vastaote fat gripeillä, x6 myötäote fat gripeillä+ x12 vastaote normaalisti
-kulmasoutu 10x100kg+ 10x90kg
-alataljaa 4 sarjaa
-hammerkääntöjä

Olkapäävaivoista sisuuntuneena annoin selälle kyytiä, hyvä treeni. Kesti tehdä hyvin rinnallevedotkin.

8.11.2010

-Uinti 500m

Aerobista on tullut tehtyä jo muutama viikko enemmälti, yritetään pitää nesteet kropassa ja polttaa läskiä sen verran kun ehtii. Iltahiilarit jätetty kokonaan pois. Mielenkiinnolla odotan tämän viikon penkkitreenejä, koska aikalailla "vedenjakajalla" tässä ollaan, pitää pystyä tekemään kunnon treenejä tai kisat jää väliin. Tällä hetkellä olkapää vaikuttaisi paremmalta kuin viime viikolla toivoa että voimat on tallessa, kun viime viikon treeneillä ei ollut oikein mitään virkaa.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 04.12.10 17:20

Jäänyt paljonkin treenejä tänne kirjailematta. Nyt kisat(pikkujoulupenkkarit, Sotkamo) takanapäin.

Eipä jäänyt niistä kerrottavaa: painon sain kohdalleen(82,10kg), punnituksen jälkeen sitten syömään. Scan burgerissa odoteltiin aterioita joku 45min, siitä sitten kisapaikalle. Kisat oli jo alkamassa, ja nostovuoroni ensimmäisessä ryhmässä. Ei ehtinyt kunnon lämmittelyjä tekemään, hätiköiden parit sarjat olemattomilla palautuksilla, vyö kireelle ja nostamaan. Tiesin kyllä että tusk saa enää mitään nostettua siinä tilanteessa, kahdesti kävin yrittämässä, ei toivoakaan nostaa aloitusrautaa 160kg. Kolmannen jä suosiolla väliin.

Harmittaa kyllä jonkun verran, kerrankin kun oli luottoa penkkipaitaan, ja viimeistelyt menneet hyvin(1,5viikkoa aiemmin

aloitusrauta merkeistä). Sitten menee näin itse sähläämään kisansa pilalle. Kokemuksia, kokemuksia...Eli ei mennyt tuo tavoitteena oleva 165kg rikki, noh yritetään vielä ennen vuoden vaihdetta tuota 150kg raakapenkkiä salilla.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 01.01.11 22:54

Treenattu on, en jaksa kaikkea tähän kirjoitella mitä on sitten viime päivityksen jälkeen tapahtunut. Maksimivoimaa alettu nyt hakemaan, kun peruskuntoa tehtiin viime viikkoon asti. Paino on noussut pikku hiljaa, ja tulokset palautuneet myös hiljalleen, marraskuisen dietin jäljiltä.

Leveällä otteella en ole pystynyt raakapenkkiä treenaamaan olkapäävaivoista johtuen, joten 150kg jäi haaveeksi ennen vuoden vaihdetta siinä. 142,5kg otin kapeassa penkissä vuoden ensimmäisessä treenissä, siihen olen tyytyväinen kun ojentajat on aina olleet se heikoin lenkki punnerruksissa. Tiesin olevani kapeassa penkissä 140-145kg kunnossa, joten yölliset seikkailut eivät ainakaan pahasti verottaneet treenissä :woohoo:

Pahiten kk takaisesta painonpudotuksesta tuntui kärsineen rinnalleveto, jossa maksimi tippui jopa 20kg. Nyt sekin on hiljalleen palautunut kohti entistä. Ojentajapainotteisissa punnerruksissa ainakin on jo ennätyskunto.

28.12.2010

-nopeuspenkki 8x3 50kg+ 4 paria ketjua+ minit
-penkkipunnerrus kuulilla 2x20
+apuliikkeitä ojentajille ja olkapäille

30.12.2010

-RIVE 3x70kg+ 1x85kg+ 1x95kg+ 1x100kg pompulla
+MAVE (40kg ketjua) 1x130kg+ 1x155kg+ 1x165kg
+polven korkeudelta 3x160kg+ 3x180kg+ 3x190kg

1.1.2010

-kapea penkki lämppärit+ 1x120kg+ 1x130kg+ 1x140kgPR+ 0x142,5kg(kolahti turvarautoihin)+ 1x142,5kg PR, paita päälle: 3x130kg kellunnasta+ 3x150kg 12cm lankusta+ 3x160kg 12cm lankusta+ 3x170kg 12cm lankusta+ 1x180kg 12cm lankusta

+apuliikkeet:

-penkki kp 2x15
-ojentajat kp 3x8
-tate press 2x20
-LV 3x10
-Kulmasoutu 3x8 (100kg, 100kg, 90kg)

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 06.01.11 22:13

4.1.2011

-nopeuspenkki 8x3 55kg minit+ 4 paria ketjua
-penkkipunnerrus kuulilla 2x20
-pushdown 3x10
-pystypunnerrus kp 4x6
-kulmasoutu kp 3x10
-vatsat/selkä kuntopiirin omaisesti

6.1.2011

-RIVE(raaka) 3x50kg+ 3x70kg+ 1x90kg+ 1x100kg
-MAVE hangbarina 3x170kg+ 2x200kg+ 1x220kg+ 1x230kg
-leuat x20 VO+ x10 MO
+vatsoja: voimapyörää lisäpainolla ym...

MAVE on tullut nyt jäädäkseen meikäläisen ohjelmaan, selkä vahvistuu vähitellen.. Muutenkin treenit kulkeneet OK, kun plussakaloreilla mennään.

BTW, Alkaa tällä foorumilla olla jo varsin mukavasti näitä treenipäivyreitä, mukava lueskella kuinka muut treenaa.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 09.01.11 00:26

8.1.2010

-penkkipunnerrus lämppärit+ 1x130kg kellunnasta Super katana+ 1x140kg 9cm Super katana+ 1x150kg super katana+ 1x160kg super katana-> fury päälle 1x170kg(heikko nosto, takamus nousi)+ 0x165kg super katana(hapoilla oli jo)+ 0x165kg super katana(kaatui mahalle kun paita oli vedetty aivan alas)
+ pp kp 3x15
-ojentajat kp 5x8
-tate press 2x20
-leuanveto 3x10
-kulmasoutu 3x10

Syvässä suossa ollaan tämän paitapenkin kanssa. Nyt oli käytössä maksimileveä ote, jonka totesin viikkoa aiemmin toimivan hyv lankkupenkissä. Jälkeenpäin ajateltuna kuitenkin oli virhe ottaa rinnasta kyseisellä otteella, rinnaltalähtö oli heikompi mitä yleens Super katana oli paljon nosteltu 46, löysä kuin mikä. Sillä kuitenkin onnistuu tekemään ehjän noston, kun 42furylla tuloksen saaminen ei olisi itsestäänselvyys.

Täytynee ottaa viikon päästä vielä hieman kapeammalla otteella 1-2 nostoa penkkipaidalla, niin näkee oliko havainnot maksimileveän otteen toimimattomuudesta oikeat. Yleensä olen nostanut keskarit merkeissä.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Tom Lindroos - 09.01.11 10:59

Superilla se 160 nosto oli hyvä, varaakin jäi, voimataso on ollut kuitenkin taas noususssa. Ehdit saamaan varmuuden paitaan vielä SM-kisoihin mennessä. Siellä PR:t paukkkuu :evil:

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 12.01.11 00:06

11.1.2011

-penkkipunnerrus lämmittelyt ->nopeuspenkki slingshotilla 8x3 80kg+ minit+ 2x3 80kg
apuliikkeet:
-kuula pp 2x20
-pushdown 3x10
-pystypunnerrus 4x6
-kulmasoutu kp 3x10
-vatsaa/selkää kuntopiirin omaisesti
+hammer-/rannekääntöjä

Paras apuväline olkapäävaivaiselle penkkipunnerrukseen tuo slingshot, tänään testasin lämmittelysarjoissa 100kiloon asti normaalisti leveää otetta, eikä pystynyt kunnolla tekemään. Slingshotilla ei oireillut yhtään. Tästä lähtien tämä mies penkkaa raak vain kapealla otteella ja leveässä otteessa aina slingshot.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 15.01.11 21:41

13.1.2010

-MAVE 3x130kg+ 3x160kg+ 1x170kg(toinen jäi välille)
+ RIVE 0x90kg
=Vetoliikkeet ihan tukossa... täytyy pitää taukoa niistä
-Leuat x18+ x6
-kyykky 3x70kg+ 3x90kg+ 5x100kg-> box kyykky 1x130kg+ 1x145kg+ 1x155kg
-hauista, keskivartaloa...

15.1.2010

-penkkipunnerrus lämmittelyt+-> hangbarpenkki slingshotilla 5x120kg+ 3x140kg+ 1x160kg+ 1x170kg+ 1x180kg+ 1x190kgPR-> kumeja pari senttiä alemmas-> 1x170kg
+Slingshot penkki 1x150kg+ 1x160kg
+apuliikkeet:
-pp kp 3x15
-ojentajat kp 5x8
-tate press 2x20
-leuat 3x10
-kulmasoutu 5x8

Hyvä max.voima treeni oli. Suurin osa nostoista oli melko teräviä, joskin 190kg oli aivan maksimirauta. Olkapäävaivoista slingshotin kanssa ei tietoakaan...

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 22.01.11 17:59

Viikolla tuli 2 treeniä otettua, mutta aloitan nyt tästä päivästä, voimanostokisoissa kävin paitapenkkiin tuntumaa hakemassa.

22.1.2011 VN-kisat Kajaanissa

Puntari: 87,45kg(kisajännityksen takia hävis nesteitä kropasta, oli jo muutamaa päivää aiemmin 90kg puntari näyttänyt)
Kyykky:
1.100kg
2.-
3.-

Ei mainittavaa, varmasti ainakin koomisen näköistä oli meikäläisen kyykky satasella.

Penkki

1.160kg 3-0 hyväksytty, löysä paita ja tiukka nosto, tässä vaiheessa itseluottamus romahti kun rauta painoi jo paljon.
http://www.youtube.com/watch?v=4jpv7dRtEz4

2.165kg 0-3 hylätty, samanen löysä paita, ei liikkunut mihinkään. http://www.youtube.com/watch?v=2Jwv6Nq4ZHc

3.165kg 3-0 hyväksytty, vaihdoin oman Furyn päälle, ja rauta taipui suorille käsille.
http://www.youtube.com/watch?v=M8TTErPiRbs

Maastanosto

1.100kg
2.150kg
3.200kg

Kaikki hyväksyttyjä nostoja, meinasin jättää tämän vedonkin ensimmäiseen, mutta taustajoukkojen kannustamana päätin kokeilla vetoa 50kg korotuksin. Viimeinen jo painoi. Vedon reenaamista taidan jatkaa, kun kerta hyvin vähillä treenikerroilla tuntuu nousevan jo ainakin pieni rauta :D. Apinakädet tuntuu toimivan vedossa, toisinkuin paitapenkissä.

170kg tavote ei täyttynyt, enkä päässyt sitä edes kokeilemaan. Mutta ihan tyytyväinen kuitenkin, että tuloksen sain tällä kertaa. C pitänyt laittaa jo Fury päälle 1. noston jälkeen, mutta eipä älynnyt. Aloitus tosin olikin hyvä ottaa löysällä paidalla, että yleensä tul saa. Kolmas nosto(ensimmäinen tiukemmalla paidalla) meni omaan makuun liian pallealle, mutta ylöstyöntö onnistui yllättävän hyvin.

Videoita kun nostoista kahteli, niin ensimmäisenä tuli mieleen, että ei ihme että on melkoista takeltelua ollut nämä paitanostot, vaikka niitä varten oon yrittäny reenata. Ei ole paitapunnertajan välitykset meikäläisellä. Puoleen väliin lähtee hyvin, mihin paita auttaa, mutta sitten tahtoo hyytyä.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Tom Lindroos - 23.01.11 13:58

Onnea penkin ja vedon enkoista!

Vika penkissä lasku tuli tosi alas ja asento painui kasaan, lavat eivät pysyneet tiukkana.. ja silti enkkaraudat ylös! Kyllä ne äijän välitykset riittää nykykunnollakin 170 rautoihin ja yli kun saat vaan raudan hyvin ensin alas.

Lissää paitatreeniä B)

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 23.01.11 22:05

Jep. Nyt ainakin tietää minkä paidan ottaa niihin junnu-SM:iin. Laskun kun saa tuolla paidalla rinnalle, niin pitäisi tulla paremmin potkua punnerrukseen.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 03.02.11 01:56

26.1.2011

-pp nopeus 8x3 80kg+minit slingshotilla
-kuula pp 30kg tangossa+ 16kg kuulat x20+ x15
-pushdown 3x6/hauiskääntö 3x10 supersarjoina
-pystäri kp 3x10
-viparit sivuille kp 2x10

27.1.2011

-RIVE 3x80kg+ 2x90kg+ 2x100kg+ 3x90kg
-kulmasoutu 3x5 90kg, 110kg, 120kg
-leuat x20 vastaote+ x6 myötäote
-hammerkääntöjä
-kyykky 2x3 100kg
-keskivartaloa kuntopiirinä

29.1.2011

-pp kapea 3x100-> +~30kg ketjua: 1x100kg+ 1x110kg+ 0x120kg, oli ketjut kaksinkerroin, olisi pitänyt laittaa yksinkerroin, kun olivat puolet matkasta ilmassa kapealla otteella tehdessä.
+slingshot/leveäote(~35kg ketjua): 1x120kg+ 1x130kg+ 1x140kg
-pp kp 3x15
-ojentajat kp 2x8
-leuat 3x10

Sunnuntaina aamuyöllä iski mukava 38,5 kuume ja kunnon kurkkutulehdus. Kesti aina keskiviikkoaamuun saakka. Oli vaakalaudalla lähteäkkö Pietarsaareen vaiko ei, mutta lähden kuitenkin kokeilemaan kun kerta tauti talttui.

2.2.2011

-pp "nopeus" 80kg+ minit 2x3-> slingshotilla 2x3 80kg+minit+ 4x3 90kg+minit+ 1x100kg+ minit
-kuula pp 3x6 24kg kuulat
-pushdown 3x10
-viparit sivuille kp 3x6+ rinnalle 3x5+ takaolkapäät taljassa 1x10+ 2x6

Lainausmerkit sen takia, että ei ollut voimasta saati nopeudesta tietoakaan, ei tosin ihme kun vasta päässyt terveiden kirjoihin. Painokin tippunut hyvin, varmaankin nesteet hävinnyt kropasta. Nyt pitää saada kaloreita koneeseen ja nestettä niin paljonkun vaan pystyy. Kunto on kyllä täysi kysymysmerkki viikonlopulle, toivottavasti ehtii voimataso palautua siihen mennessä, jos ei niin sitten välkytellään punasia valoja Pietarsaaressa.

Huomenna(tai itse asiassa siis tänään) vielä selkätreeni, saa nähdä saako yhtään enemmän irti jo siinä.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 07.02.11 18:20

3.2.2011

-rive 3x80kg+ 3x90kg
-hangbar mave 3x160kg + 1x185kg
-kulmasoutu 3x10
-voimapyörää, vatsakonetta, selänojennuksia

Ei ollut voimat palautuneet selkäreenissä, viikontakainen 2x100 kevyt rive vaihtui todella tiukkaan kolmoseen ysikympillä.

Nuorten penkin-SM Pietarsaari 6.2.2011, -93kg m23

Puntari 87,60kg, säikäytti kyllä kun paino niin alhaalla, oli raju flunssa vienyt veronsa. 90-91kg oli viikkoa aiemmin. Lämmittely jatkui mollivoittoisesti, rawina ei kovinkaan hyvin kulkenut. Paita päälle, ja 155kg 4cm lankusta todella hitaasti ylös. Siinä vaiheessa hiipi mieleen, ettei voimat ole palautuneet ja ilman tulosta jää. Sain kuitenkin aloituspainon 165kg suorille käsille, joskin ilman merkkiä.

Kisa:

1.nosto 165kg hylätty 3-0: ei meinannut tulla rintaan, asento romahti ja ylöstyönnössä kaatui heti telineisiin/naamalle

2.nosto 165kg hyväksytty 3-0? : alas sai painon kohtuullisesti, ylös tuli melko nätisti.

3.nosto 170kg PR hyväksytty 3-0?: Nosto onnistui hyvin, kevyttä oli.

4.sija, pronssimitalin hävisin 2,5kilon marginaalilla. Ehkä liiankin varmistellen otin, kun tiesin että 170kg saattaa tippua ulos mitaleilta. Ironista sinällään, että näytti paitapenkki kulkevan paremmin kuin koskaan, vaikka lämmittelyssä ei voimaa tuntunut olevan. Kait se kisafiilis laittaa nostamaan kunnolla, tietenkin jälkeenpäin harmittaa etten laittanut väh. 172,5kg viimeiseen nostoon, kun varaa ainakin tuntui jäävän. Mutta kokemuksia tuli, ja tulos oli jopa parempi mitä osasin sairastelun jälkeen odottaa.

Hyvä reissu oli: kiitokset erityisesti mukana olleille huoltajille erinomaisesta toiminnasta ja tietenkin myös nostajille.

Seurakaverit korjasivat "potin" kisoista, 4/6 otti mitalin! Mielestäni hieno saavutus jälleenkerran osoittaen, että oikeita asioita on reeneissä tehty.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Tom Lindroos - 07.02.11 21:35

Hyvä kisa oli äijältä. Onnea uudesta PR stä. Nyt seuraavan tasakympin kimppuun ei ole kaukana;)

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 07.02.11 22:14

Thanks! Keväällä yritetään nousta uudelle kymmenluvulle ehdottomasti. Nyt isoilla kaloreilla kovaa volyymitreeniä, jolla pitäs teh pohjaa penkkiin, kyykkyyn ja vetoon! Joskin flunssa täytyy ensin taltuttaa, kun teki paluun tänään.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 20.02.11 22:05

10.2.2011

-penkki slingshotilla 6x125kg+5x130kg+4x135kg+ 3x140kg+ 2x145kg+ 1x150kg-> raw 5x120kg(enempää ei mennyt)
+apuliikkeitä kaikennäköstä

Ihan oli voimat kadoksissa sairastelun jäljiltä, jokainen sarja oli tiukka.

12.2.2011

-RIVE 3x80kg+ 2x95kg
-MAVE 2x5 160kg+ 1x5 150kg
+ apuliikkeitä selälle

13.2.2011

-käsipumppailua supersarjoina
-keskivartaloa: voimapyörä lisäpainolla, vatsarutistuksia, selänojennuksia

15.2.2011

-kapea penkki pyramidina 6x105kg+ 5x110kg+ 4x115kg+ 3x120kg+ 2x125kg+ 1x130kg+ 2x125kg+ 3x120kg+ 4x115kg+ 5x110kg+ 6x105kg
+apuliikkeitä

Tähän treeniin oli jo voimat palautuneet, räjähtäviä ei ollut nostot, mutta hyvin jaksoi ongelmitta painaa jokaisen sarjan.

17.2.2011

RIVE polvista 2x6 50kg
-kyykky 2x5 100kg+ 1x5 90kg
-kulmasoutu 3x10 100kg
-vatsoja, selkää
-leuat x20 VO+ x6 MO

19.2.2011
lämppärit+
-penkki leveä ote 3x110kg rinnasta+ 3x130kg 12cm lankkuun -> rinnasta-> 8x120kg+ 10x100kg
-lattiapunnerrus 5x100kg+ 8x100kg+ 8x90kg

-apuliikkeet:
vinopenkki kp 3x8
rinta taljassa 3x10
viparit sivuille kp 2x8

Unohtui slingshot kotio, jolla oli tarkotus treenata. Kokeilin ilman ja hyvin kesti olkapäät, paitsi apuliikkeissä vähän alkoivat oireilla. Nopeasti on näköjään myös voimatasot palautuneet flunssakierteen jälkeen myös leveällä otteella. Nyt pitää säästellä olk vaihteeksi ja tehdä seuraavat treenit slingshotilla. Oli onnistunut treeni.

20.2.2011

-RIVE 3x80kg+ 1x100kg+ 1x95kg+ 3x80kg
-polvistaveto 5x185kg+ 5x205kg+ 5x195kg
-kulmasoutu 3x6
-leukoja

Perusvoimaa siis haetaan melko suurella volyymilla. Tämän parin kk jakson tavoitteet seuraavat: raw-penkissä vähintään 10 toistoa 120kilolla, kapeapenkki salinostona 150kg, maastaveto +220kg, kyykky 140kg, RIVE 120kg.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 06.03.11 01:26

24.2.

-kapea penkki pyramidina 6x110kg+ 5x115kg+ 4x120kg+ 3x125kg+ 2x130kg+ 1x135kg+ 20x80kg
+apuliikkeet:
-pystäri smithissä 3x10
-ojentajat mutkatangolla+ haukkarit tangolla 3 sarjaa
-vipareita+ takaolkapääsoutu

25.2.

Lämppärit: 30m spurtteja+ kuntopallon heittelyä+ säkki 5min
-kyykky box 5x130kg+ 5x140kg+ 5x150kg
-leuat x22+ x8
-kulmasoutu 3x10
-keskivartaloa: voimapyörää, jalannostoja, vatsarutistuksia
-rannekääntöjä+ kylkiä

27.2.

-slingshot penkki pyramidina 6x130kg+ 5x135kg+ 4x140kg+ 3x145kg+ 2x150kg+ 1x155kg+ 2x150kg+ 3x145kg+ 4x140kg+ 5x135kg+ 6x130kg
-alaviistopenkki 3x10
-vipareita+ takaolkapääsoutu
-ojentajat kuulilla 1x20

28.2
-rive 3x85kg+ 1x100kg+ 1x95kg
-mave 5x170kg+ 5x1 150kg

Rive ei kulje yhtään, puhti ja räjähtävyys poissa. Pitänee panostaa lihashuoltoon jos alkaisi kulkemaan.
1.3.

-kapea pp pyramidina 6x110kg+ 5x115kg+ 4x120kg+ 3x125kg+ 2x130kg+ 1x135kg+ 2x130kg+ 3x125kg(viimeinen jäi välille)+ 9x100kg
+apuliikkeet:
-pystäri smithissä 3x8
-ojentajat taljassa+ haukkarit tangolla

Kapea kulki paremmin kuin koskaan, joskin "kone hyytyi" alaspäin tullessa, yritetään ensi treenissä viedä pyramidi loppuun kyseisillä painoilla.

5.3.

-aamureeni:
säkki10min+
-kyykky 2x15 60kg
-kulmasoutu 2x15 60kg
-kuntopiiriä

iltareeni:

-slingshot penkki pyramidina 6x135kg+ 5x140kg+ 4x145kg+ 3x150kg+ 2x155kg+ 1x160kg+ 10x120kg
+apuliikkeet:
-vinopena 3x8
-rinta taljassa 3x10
-viparit kp 2x10+ takaolkapäät taljassa 2x10

SS-penkissäkin sarjapainot nousussa, alaspäin en yrittänyt tulla pyramidissa kun alkoi painamaan viimeiset sarjat jo melkolailla.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 08.03.11 22:53

6.3.

-RIVE 3x70kg+ 3x80kg+ 3x90kg+0x100kg :(
-polvistaveto 1x180kg-> vetoliikkeet tukossa, joten korkeintaan riveä nyt pari viikkoa
-vauhtipunnerrus 3x72,5kg+ 3x52,5kg
-tempausvala tangolla 3x5
-kulmasoutu 3x5 120kg
-Leuat 15kg lisäpainolla x11 + x9 omalla painolla
-box kyykky 3x3 110kg räjähtävästi

8.3.
lämppärit
-kapea penkki 3x120kg+ 1x130kg+ 1x140kg+ 1x147,5kg+ 1x150kgPR+ 3x130kg+ 15x(60kg+30kg ketjua)
´+apuliikkeet:
-ojentajapunnerrus mutkatangolla 3x10+ hammerkääntö 3x10
-vipunostoja olkapäille, eteen+sivulle+ takaolkapääsoutu 3x10

Kapeanpenkin 150kg tavoite tulikin jo etuajassa.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Tom Lindroos - 09.03.11 10:53

Hieno Pr ja jäi vähän vielä varaakin!

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 12.03.11 22:45

9.3. Selkäreeni

-kulmasoutu 3x10 100kg
-leukoja

-kulmasoutu kp 2x10
-ylätaljaa+ alataljaa
-vartalonkierrot koneessa
-vatsaa,selkää

10.3.

-kyykky 3x5 105kg + box-kyykky räpellyksiä leveällä jalka-asennolla

11.3.

-kuntopyörää 30min katsoen kylän pikkupoikien penkkireeniä,lähemmäs 100kg oli tuloksissa "ilmaa" puheisiin nähden. Mukavaa

12.3.
lämppärit+
-slingshot penkki 3x130kg+ 1x150kg+ 1x160kg+ 1x170kg+ 1x175kgPR+ 10x130kg
+apuliikkeet:
-pystypunnerrus kp 3x8 + vinopenkki kp 2x8
-vipunostot sivuille taljassa x10
-takaolkapääsoutu 3x10

Tällä viikolla tuli otettua kapeassa penkissä ja slingshot penkissä ykkösiä, jonka tarkoitus oli ylläpitää/saada hermotusta hereille l
melko suurella volyymilla olen reenaillut 1,5kk. Nyt jatketaan volyymireeniä luultavasti huhtikuun raw-penkkikisoihin
saakka, toivottavasti saa ehjän reenijakson tehtyä. Raw-penkki näyttää eroavan paitapenkistä suuresti siinä, että parhaiten tuntu
kulkevan sillon kun reenailee kohtalaisen suurella volyymilla, kun paitapenkki tarvitsee selvän
maksimivoima/herkistelykauden kulkeakseen.

Myöskin tuli todennettua, että meikäläisen kyseessä ollessa tolla kangasriekaleella nousee suurempi rauta kuin penkkipaidalla.

SS-penkissä viimeinen ykkönen oli tiukka nosto, joskin ei tuntunut ihan paras päivä olevan. Jos kk sisään salilla slingshotilla
180kg ja rawina +160kg niin OK!

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Tom Lindroos - 13.03.11 11:23

Peeärrät paukkuu ja kunto nousee kohinalla, hyvältä vaikuttaa!

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 15.03.11 22:42

13.3.

Aamu:

Lämmittely+ mäkihyppy k42 mäessä:

Muuten hyvä mutta alastulorinne petti alta jos hyppäsi kunnolla, painoa varusteiden kanssa n.100kg. Em. syystä 2
kaatumista kolmesta hypystä. Positiivistakin, SM-tason hyppääjä kehui tekniikkaa(nyt 6hyppyä 5vuoden sisään) ja oli todennut e
pompussa tautia on takana erilailla mitä perus mäkiharrastajilla, korkeutta otti liiankin mukavasti! Lieneekö salaisuutena ollut
vieteripuku, joka oli yhtä tiukka vetää päälle kuin penkkipaita, repesikin sitten lopulta...

Ilta: selkätreeni
lämppärit+
-rive 3x50kg+ 3x70kg+ 3x85kg+ 2x95kg
-vauhtipunnerruksia/työntöjä/tempauksia
-kulmasoutu 3x5

-box kyykky kapea korkea boksi: 5x130kg+ 5x150kg+ 3x160kg+ 5x170kg
-leuat x22 VO + x8 MO
-hammer/rannekäännöt
-voimapyörä lisäp.

Veti tästä treenistä(+noista kaatumisista) hartiat, jalat ja selän niin jumiin että tämän päivän penkkitreenin joudun siirtämään huom
Nyt vaan hyvä lihashuolto.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 31.03.11 20:08

19.3.2011

-slingshot penkki pyramidina 6x135kg+ 5x140kg+4x145kg+3x150kg+ 2x155kg+ 1x160kg+ 2x155kg+ 3x150kg+ 4x145kg+ 5x140kg+ 6x135kg+apuliikkeitä

22.3.2011

-kapea penkki 6x115kg+ 5x120kg+ 3x125kgOlkapäät kipeät eikä kulkenut, piti lopettaa reeni kesken.

-apuliikkeitä kevyesti

23.3.2011

-kyykkyä polvisiteillä 3x100kg+ 2x115kg+ 1x130kg-kulmasoutu 3x10
-alataljaa+ylätaljaa
-leukoja

26.3.2011
-penkki lämppärit+ 3x120kg-> slingshot 1x140kg+ 1x150kg+ 1x160kg-> raw 2x140kg+ 4x120kg-> sotilasp. 17x90kg+ 13x60kg+apuliikkeet:
-vinopenkki kp 3x8
-takaolkapäät taljassa 3x10
-vipunostot maaten(rinnalle)

Ei minkäänlaista terävyyttä, ja joka nosto painoi pirusti.

27.3.2011

-RIVE 3x50kg+ 3x70kg+ 3x85kg+ 0x95kg-> ei kulkenut tämäkään yhtään , agrea peliin ja väkisin -> 3x95kg
-MAVE 3x135kg+ 3x165kg+ 2x185kg(3 ei tullut)
-kulmasoutu 3x5
-leukoja hammerotteella
-kyykkyä siteillä ja ilman, ei kulkenut

Huonoin treeniviikko aikoihin, mikään ei kulkenut yhtään ja olkapäät vihotteli.

29.3.2011

-kapea penkki pyramidina 6x115kg+ 5x120kg+ 4x125kg+ 3x130kg+ 2x135kg+ 1x140kg+nopeuspenkki(minikumeilla) 3x3 75kg + 1x3 75kg ilman kumeja
-pystypunnerrus smithissä 3x8
-hauis/ojentaja supersarjoina, 3 sarjaa
-vipareita+ hammereita

Onneksi sai edellisen viikon mollivoittoisen treeniputken katkaistua. Kohta selkäreeni tekemään. :side: Osa treeneistä jäänyt merkkaamatta.

==========

Vs:Joonan treenit
Lähettäjä Tom Lindroos - 31.03.11 23:51

Tulehan nyt lauantaina Varpaselle reenaamaan niin alkaa rauta liikkumaan;)

Voi olla peliliike pitää kunnon kevyt viikko treenaamisesta ja keskittyä huoltaviin reeneihin? Palaudut kunnolla ja saat taas nousujohteisen treenijakson seuraaviin kisoihin.

==========

Vs:Joonan treenit
Lähettäjä Joona Piironen - 07.05.11 21:22

1,5kk treenit on vihkoseen kirjailtuna, mutta en oo jaksanu tänne päivitellä, jos kohta.

Tiivistettynä kuitenkin olkapää vaivannut ja muutenkin raw-penkki ollut aivan suossa/tippunut jo yli 1,5kk ajan. Paitapenkki kulkenut paremmin kun koskaan(vaikka 2 paitatreeniä vaan/3kk), mutta nopeustreeni ollut joka viikolla ja toinen penkkitreeni ollut yleensä max.1 jossakin penkin variaatioista.

7.5.2011 Topin Toukoset, Kajaani
paino:91,20kg

1.nosto 177,5kg OK 2-1 hyväksytty (lasku oli ongelma, mutta tanko tuli rintaan kun tarpeeksi houkutteli, ja ylöskin sai sieltä vielä työnnettyä kohtuullisesti)
2.nosto 182,5kg OK 3-0 hyväksytty kevyt ja hyvä nosto
3.nosto 200kg nolift(lasku totaalisesti mahalle, josta ei juurikaan pystynyt työntämään tankoa)

Nyt hyvillä mielin laihdutuskuurille, vaikka vähän jäi hampaankoloon tosta 200kg-yrityksestä. Tavoitteena samalla myös yrittää palautella kadotettuja raakavoimia ja parannella olkapäätä pysymällä poissa "yli-isoista" raudoista.

==========

Vs:Joonan treenit
Lähettäjä Tom Lindroos - 08.05.11 12:53

Onnea PR stä!

==========

Vs:Joonan treenit
Lähettäjä Joona Piironen - 08.05.11 13:43

Kiitos.

http://www.youtube.com/watch?v=XLCG83GGgFQ

Tuossa vielä 2. ja 3. suoritus Kajaanin kisoista.

==========

Vs:Joonan treenit
Lähettäjä Joona Piironen - 26.07.11 22:48

Eipä ole pitkään aikaan tullut päiviteltyä tänne treenejä. Eli keväisten kisojen jälkeen treenasin kovaa n.kuukauden, jonka jäljiltä r
sarjapainot penkissä oli parhaat koskaan(puolipyramidi: 6x120+5x125+4x130+3x135+2x140+1x145)...vaikka aamupainoa
tiputtelin tarkoituksella jonnekin 86kg tietämille(rantakuntoon en silti päässyt :woohoo:).

Sen jälkeen huonompi vaihe, joka vei motivaation koko touhuun. Raskasta työtä ja paino taisi olla reilussa 80-kilossa alimmillaan, penkki 4x10 80kg...

Nyt on työt hiukan keventyneet joten olen saanut painoa pikkuhiljaa lisää, ja samalla tuloksia palauteltua:

23.7.2011

-slingshot penkki 6x135kg+5x140kg+4x145kg+3x150kg+ 2x1 160kg->raw leveä ote 18x100kg+apuliikkeitä

26.7.2011 Ojentajapainotteinen penkkipäivä

lämppärit+
-penkki kapea ote 2x120kg+ 2x130kg+ 1x150kg helppo+ 1x155kg(PR)
+ 3 lankkua 3x130kg+ 7x130kg(?)+ 9cm 10x100kg
apuliikkeet:
dippi lisäpainolla 2 sarjaa
JM's press 2 sarjaa
käsiä supersarjoina x3
vipunostoja olkapäille(eteen ja sivulle) 2x20
takaolkapääsoutu 2x20

Tänään oli tarkoitus katsoa missä mennään. Puolipyramidin sarjapainot olleet parhaimmillaan nyt jo lähellä entistä kuntoa, vähär Muistan toukokuun lopussa arvelleeni jotta ~160kg salipenkki olisi voinut tulla... Nyt vähän jäljessä sarjoissa, ja 155kg, oli sen verran tiukka ettei enempää kannattanut kokeilla. Arvioni kuitenkin lienee suht lähellä totuutta ollut, todella harvoin on raw-ykkösiä tullut otettua.

Hyvä treeni, yllätyin jopa että voimatasot olivat tällä tasolla, kun paino on vieläkin aika alhaalla, en edes uskalla puntarilla käydä. Treenit olleet vuoristorataa, huonona päivänä ei liiku mikään ja hyvänä päivänä tuntuu jo suhtkoht vahvalta. Rinnaltalähtö toimi to hyvin, mutta loppuojennus todella heikkoa, eli loppuojennukseen pitäisi panostaa treeneissä. Nyt yritetään saada paino sinne yli 90-kiloon ja sarjapainoja ylöspäin, viimeistään sitten kun työt loppuu ensikuun lopussa.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Tom Lindroos - 27.07.11 14:40

Hyvässä iskussahan äijä on, PR ät paukkuu!
Pidähän treenipäivityksiä yllä jatkossa vähän tiiviimmin;)

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 16.08.11 21:32

13.8

Lämppärit+

-Slingshot penkki 3x120kg+ 3x140kg+ 1x160kg+ 1x170kg+ 1x180kg PR+ 0x180kg-> löysä 44 fury päälle-> 1x100kg+ 3x120kg+ 3x140kg+ 3x160kg kaikki rinnasta

+apuliikkeet
Slingshotmaksimi oli pieni pettymys, mutta kiloakaan enempää ei olisi liikkunut.

16.8.

Lämppärit+
- penkki kapea ote pyramidina 6x125kg+ 5x130kg+ 4x135kg+ 3x140kg+ 2x145kg+ 1x150kg

+ 30kg ketjua -> 8x100kg 12cm lankkuun + 7x100kg normisti ilman ketjuja
+apuliikkeitä runsaasti käsille + olkapäille:
ojentajapunnerruksia, hauiskääntöjä, dippiä, vipunostoja

Sarjapainot taasen ennätyslukemissa, joka viikko saanut lisätä nyt 2,5kg siihen puolipyramidiin. Meni suhtkoht hyvästi/helposti läpi. Kelpo treeni näin alipainoiselta. Nyt tavoite hiljalleen kasvatella sarjapainoja ja kehonpainoa yrittää saada ylöspäin jatkuvasti.

Loput treenit sitten viimepäivityksen yritän kirjailla vielä tähän kunhan satun niistä listan tekemään(jäi kirjaamatta)...

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 29.09.11 23:38

Noniin. En tässä ala pidempään jauhamaan treeneistäni(huonosti tullut kirjailtua), mutta lyhyesti sanottuna tuon elokuun puolenvälin jälkeen nousujohteisuus penkkipunnerruksessa ja monissa muisssakin liikkeissä jatkui, samalla kun kehonpaino nousi.

Salilla otin kapeassa penkissä ykkösen 165kilolla, ja viikko-2 165kg saliykkösen jälkeen otin muistaakseni kapeanpenkin puolipyramidissa 6x127,5kg+ 5x132,5kg+ 4x137,5kg+ 3x142,5kg+ 2x147,5kg+ 1x152,5kg, joka oli PR kyseisessä sarjamuodossa. Kävin testaamassa raakakuntoni Itä-Suomen penkeissä, meni ihan kohtuu hyvin:

Itä-Suomen penkit Kangaslampi 9.9.
Paino puntarilla 93,00kg(hyvin osui kohdalleen)

aloitus 150kg 3-0 OK
2.155kg 3-0 OK
3.160kg nolift, hyytyi loppuun joka jäi harmittamaan

Tämän kisan jälkeen alkoi alamäki, kroppa ei tuntunut palautuvan lainkaan, ja paitatreeni kisojen jälkeisellä viikolla oli todella liikaa, eihän se edes hyvin mennyt.

24.9. kävin vielä tekemässä nopeustreenin slingshotilla, koko kroppa aivan tukossa. Pari tuntia sen jälkeen nosti voimakkaan kuumeen, joka on ollut koko viikon joka yö lähes 40 astetta. Suu tulehtui myös, joten viikko on kohta periaatteessa paastottu. Huomenna lekuriin.

Haaveet joukkuepenkin SM:stä tuntuvat aika kaukaisilta, painokun alkoi olla ylimillään 94-95kiloa päivisin, tavoitepaino kisoihin olisi ollut lähelle 100kiloa(josta olisi junnu-SM:iin kiristelty 93kiloisiin). Nyt ollaan 90kiloa toppavaatteet päällä. Nopealla toipumisella tietysti olisi mahdollista vielä päästä siihen ~200kg tai yli paitakuntoon mikä alkoi parhaillaan olla.

Kunhan tässä joskus terveeksi päästään, niin tavoite jatkaa suht suurella volyymilla, eikä hirveitä herkistelyjä tunneta. Sitten junn SM:iin reenaan vain ja ainoastaan paitaa varten, tippuipa raw-penkki vaikka 100-kiloon, kunhan paidalla kulkisi.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 22.10.11 22:00

Jooh. Tuo em. sairasteluputki kesti 3 viikkoa, ja nyt on tässä reilu viikko treenattu taas salilla. Penkissä tulokset tippuivat useita kymmeniä kiloja(sarjamaksimi oli 3x120kg ekassa treenissä), ja kehonpainokin tippui 10kg. Muutkin liikkeet tippuivat, mutta ei niin pahasti. Tietenkin nihkeitä ja ei niin motivoivia treenejä on ollut kyseisen episodin jälkeen, kun miehessä ei ole voimaa juuri ollenkaan.

Tänään kuitenkin näkyi jo valoa tunnelin päässä, voimat ovat alkaneet pikkuhiljaa palautua, vaikka kaukana vielä mennään parha päivistä. Painokaan ei vielä ole oikeilla lukemilla, mutta vähän kuitenkin jo noussut. Näillä näkymin en nosta joukkue-SM:ssä(jos meidän tiimi nyt finaaliin pääsee), sen verran huono kunto on.

22.10.

lämppärit+
-penkki 5x100kg+ 1x120kg+ 1x130kg-> slingshot 2x150kg+ 2x160kg->ketjua tankoon 130kg 3x2 slingshotilla/1 löysällä paidalla+ 5x3 90kg+ minikumit
+ "tärinäpenkkiä" kahvakuulilla 1x20
- penkki kp 17x35kg + 13x30kg+ 17x25kg
+apuliikkeitä:

rintaa taljassa, vähän ojentajia ja olkapäille vipunostoja levypainoilla

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 25.10.11 22:21

25.10.

lämppärit+

-kapea penkki pyramidi 6x120kg+ 5x125kg+ 4x130kg+ 3x135kg+ 2x140kg+ 1x145kg

+apuliikkeitä käsille

Jokainen sarja tuskaista punnertamista, todella rumasti joutui viimeiset ottamaan että sai edes suorille käsille. Eihän tämä mieltä ylentävää ole, kun sarjapainot vielä ~10kg kadoksissa vrt entiseen kuntoon.

Nyt vaan paljon ruokaa ja treeniä tällä viikolla, jotta viikonloppuna olisi edes jotenkin voimaa. Ja toivottava että tämä penkin pyramidi-treeni olisi ollut niin kova ärsyke kropalle, että ne voimat alkaisi todenteolla palautua. Huolestuttavaa sinällään että pahiten voima hävinny loppuojennuksesta, joten kovin ruusuiselta ei tie näytä lauantain paitapenkkitreeniä varten. Vaan ei ennenkään ole ollut suoraan verrannollinen raakavoimaan tuo paitanosto, joten toivotaan ettei ole nytkään.

Treenit jatkuu huomenna kovalla selkä- ja jalkatreenillä, ja torstaina vuorossa palauttavaa penkkiä ja keskivartalotreeniä.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 30.10.11 16:43

26.10.

-RiVe kolmosia 95kg asti
-kyykkyä 90-110kg painoilla
-kulmasoutu 3x10
-leuanveto 2 sarjaa, max. toistot
-takaolkapäitä

27.10.

palauttava treeni:

-penkki 2x20 tangolla+ 2x20 tanko+minikumit
+venyttelyä

29.10.

Piti koittaa missä kunnossa paidalla mennään, eli onko kisahaaveet tältä vuodelta kuopattava vai vieläkö on toivoa.

lämppärit+

1x120kg-> paita päälle-> 1x140kg kelluntaan+ 2x160kg 12cm&9cm lankkuihin+ 1x180kg 4cm+ 0x190kg kellunnasta(ei tullut rintaan)-> muiden paitojen testausta jossa ei kehuttavaa, Furylla nostettava entiseen tapaan.
raw->
+8x120kg(enempää ei mennyt)
+15x100kg
+~20x80kg

apuliikkeitä:

-lattiapunnerrus kp 3x10
-vähän ojentajia

Oli kyllä kova pettymys tuo treeni, ehkä odotukset oli vaan liian korkealla, vaikka tiesi että voimaa ei ole kovinkaan hyvin.

Raudat painaa käsillä julmasti ja loppuojennuksessa vauhti hidastuu pahasti, vaikkakin nuo lankkunostot liikkuivat suht terävästi. 190kg ei alas saanut millään, alkoi paita vääntää päätä ja lapoja irti penkistä, penkkipaidan kankaan säestäessä laskua narinalla. Olisi pitänyt kastella ja yrittää tuoda rintaan, vaan eipä sitäkään älynnyt tehdä. Yksi tsekkaus vielä tässä 2viikon sisään hermotukset ja voimat olisi löytymässä, ja sillon vaikka kastellulla paidalla raudat alas. Hyvin tuo Fury kyllä potkii kun saa tekniikan pidettyä kasassa, siihen nähden , kuinka vähän paidan sisällä on voimaa tällä hetkellä.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 02.11.11 00:43

1.11.

lämppärit+

-raw penkki kapea ote pyramidi 6x125kg+ 5x130kg+ 4x135kg+ 3x140kg+ 2x145kg+ 1x150kg-> 12cm&9cm lankuista max. pitkät sarjat extrakapealla otteella&pysäytyksillä 120kg&100kg, olisko mennyt 6 ja 8.
+apuliikkeet:
-pystydippi 3x6 30kg lisäp.
-käsille supersarjoja
-olkapäille vipunostoja käsipainoilla ja soutua taljassa
-rinnalle peck-deckiä

Tämä oli ehdottomasti vahvin ja paras treeni, mitä on nyt sairastelujen jälkeen tehnyt. Liikkui paremmin mitä viikko takaperin 5kg pienemmillä painoilla, ja sarjapainot kapeassa penkissä enää max.5kg jäljessä parhaasta kunnosta. Aamupainokin jo reilu 90kg, tuntuu korreloivan hyvin voimatason kanssa.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 05.11.11 21:32

2.11.

jalkapalloa 1,5h+

lämppärit->

-kyykky 3x80kg+ 3x100kg+ 3x120kg
-RiVe kolmosia 50-90kg
-kulmasoutu tangolla 3x10
-leuanveto kehonpainolla max. toistot, 2 sarjaa
-jotain selkäkonetta 3 sarjaa
+keskivartaloa:

voimapyörä lisäpainoilla, istumaannousut, selänojennukset yms.

3.11.

palauttavaa jumppaa
-penkki 2x20 tanko+ minikumit
+venyttely 20min

5.11.

Paitatreeniä

lämppärit+

-penkkipunnerrus 6x100kg+ 2x120kg-> 42 Fury päälle 2x160kg (12cm&9cm)-> saumat märäksi paidasta-> 1x185kg 4cm(tuli hikisesti lankkuun)-> 1x185kg(ei tullut rintaan)+ 2x1 190kg rinnasta-> 44 fury päälle 2x0 185kg&200kg(ei saanut rintaan niin molemmat kippasi mahalle)+ löysällä paidalla joku nosto, ja lopuksi 7x140kg rawina 3 lankusta

Apuliikkeitä en edes ehtinyt tekemään, kun tuli noiden paitojen kanssa sähellettyä.

Yllättävän tiukkoja oli molemmat Furyt, vanha 42 ja uudehko 44. Todella hankala oli laskea 190kg edes märällä paidalla alas, linja karkasi aika paljon mahalle. Voimataso oli kuitenkin palautunut melko hyvin, kun takamusta nostamatta tanko löysi tiensä suorille käsille. Joskaan mitään räjähtäviä nostoja ne ei tosiaankaan olleet.

Jälkeenpäin ajateltuna olisi voinut jättää kauluksen ihan kurkulle, koska siellä se ei ihan nyt ollut. Olisi voinut saada helpommin alas ja varmaan ylöskin helpommin jos linja olisi pysynyt vähän paremmin.

Mietin tänään ennen treeniä otanko nyt paidalla vai tiistaina, mutta päädyin edellä mainittuun, kun rawina rauta liikkui aika terävä lämmittelyssä. Tarkotus oli kuvata nostot, mutta sopivasti kamerasta akku loppui melkein heti.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 10.11.11 23:31

6.11.

-rive 5x70kg+ 1x90kg+ 1x100kg+ 1x107,5kg+ 5x80kg
-kyykky 3x80kg+ 2x100kg+ 2x120kg+ 2x132,5kg PR
-kulmasoutu 3x5
-leuanveto hammerote
-keskivartalo circuit: istumaannousut, vatsarutistukset, voimapyörä, jalkojen nostot, selänojennukset, "lankku"

8.11.

-kapea penkki puolipyramidi 6x130kg+ 5x135kg+ 4x140kg(viimeisessä piti avustaa kun jäi telineitä vasten)+ 1x150kg
+apuliikkeet:
-pystydippi 3x6 lisäp.
-supersarjoja käsille
-peckdeck rinnalle
-vipunostot käsipainoilla ja taljassa olkapäille

Todella kevyesti liikkui eka sarja raw-penkissä, mutta heti toisessa sarjassa alkoi todella hapoille vetää niin piti lopettaa tuo puolipyramidin teko.

9.11.

-rive 5x70kg+ 5x90kg
-kyykky 5x80kg+ 6x100kg+ 10x80kg
-keskivartaloa, ranteita ja pohkeita

10.11.

-juoksulenkki 50min

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 19.11.11 11:27

12.11.

lämppärit+

-hangbar penkki slingshotilla 1x160kg+ 1x180kg+ 1x200kg
+ raw-penkki minikumeilla 1x120kg+ 1x130kg+ 1x135kg-> raw 7x130kg

+apuliikkeitä

13.11.

Jalkoja ja selkää

15.11.

lämppärit+
-kapea pp räjähtävästi 1x120kg+ 1x130kg+ 1x140kg+ nopeuspenkki slingshotilla 4x3 (70kg+ minikumit+ 4 paria ketjua)+ normaali nopeuspenkki 4x3(50kg+ minit+4 paria ketjua)

+apuliikkeet ojentajille, rinnalle ja olkapäille

17.11.

-palauttava treeni
-penkki 3x20 tangolla+ 2x10 50kg
-ylätaljaa + alataljaa
-vatsoja+ alaselkää

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 21.11.11 08:07

20.11. PP- joukkue SM Pietarsaari

puntarilla 93,55kg

lämmittelyt(5x100kg+ 1x120kg+ 1x140kg slingshot+ 170kg 10cm+ 180kg 4cm)

1.nosto 187,5kg OK
2.nosto 192,5kg OK
3.nosto 200kg nolift

Kunto ja paino oli palautunut ihan mukavasti, lämmittelyssä tuntui heti suht vahvalta kun paidan puki päälle.

Ihan ilman vastoinkäymisiä en selvinnyt, vanhan Furyn sauma ratkesi 2. nostossa. Viimeinen nosto vasemman hihan

kiinnityssauma auki n.5cm matkalta. En sitten saanut asennetta enään viimeiseen nostoon, huono ponneton lasku peläten millon paita ratkeaa lopullisesti ja sitten ihmettelemään että tämähän lähtikin vielä ylöspäin, tanko oli jo tullut lähes suorille käsille takamus reilusti ilmassa, niin katsoin parhaaksi jättää yrityksen siihen.

Ihan OK kisa kuitenkin, vaikkakin kunto olisi riittänyt parempaakin mitä jäi tulokseksi. Pääasia olikin kun kisoihin lähti, että saa jonkunlaisen tuloksen, ja se tuli. Ja olihan tuokin tietysti kisaennätys. En olisi uskonut pari viikkoa takaperin, että edes kohtuulliseen kuntoon pääsisi. Seuraavassa kisassa sitten uudella paidalla se 200kg rikki ja mieluusti reilusti :woohoo:
Joskin sitä ennen on edessä paidan sisäänajo/lankkujakso, jolla olisi tarkoitus samalla hakea voimaa loppuojennukseen.
170kg raw-penkki myös hakusessa joulukuulle.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Tom Lindroos - 22.11.11 20:43

Oli hieno kisa ja hieno PR, onnea vielä siitä tätäkin kautta!

Ja oli lähellä, että juniorijoukkue olis päässy pokkaamaan mitalin kovien penkkiseurojen keskellä, ensi vuonna sitten:cheer:

Jos saat reenit kulkemaan samanlailla kun nyt on mennyt ja uuden paidan kesytettyä, niin kaksmarkkaa on kevyt rauta seuraavissa kisoissaB)

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 26.11.11 21:44

Alkuviikon palauttelin kisoista, jotta pääsee hyvistä lähtökohdista aloittamaan kovan treenijakson kohti nuorten penkki SM:iä. Tarkoitus treenata kohtuullisen suurella volyymilla joulukuu ja nostella raw-voimat ennätystasolle. Aamupaino saisi nousta jonnekin 97-98kg tietämiin, niin eiköhän sitä voimaakin tule hyvästi. Helppo kuitenkin tiputella vielä tosta painosta ysikolmosiin helmikuuksi.

24.11. Selkä+jalat

lämmittelyt+

-RiVe 5x50kg+ 5x70kg+ 5x90kg+ 5x70kg
-kyykky raw 8x50kg+ 8x80kg+ 6x100kg
-kulmasoutu 3x10 erilaisilla otteilla
-leuat , 2 sarjaa max. toistot
-selkää taljoissa
-kohautukset smithissä
-hauista taljassa
-keskivartalo: selänojennuksia, dragon flag:ia, istumaannousuja

26.11. penkkipäivä
lämmittelyt+

-slingshot penkki puolipyramidi 6x145kg+ 5x150kg+ 4x155kg+ 3x160kg+ 2x165kg+ 1x170kg
+ apuliikkeet:

-alaviistopenkki pumppaillen vajaalla liikeradalla 4x10 100kg
-peck deck 2x10
-vinopenkkiä käsipainoilla parit sarjat
-JM's press 1 sarja + ojentajat taljassa 2 sarjaa
-vipunostot sivuille 2x10 kp, eteen x10 tangolla+ takaolkapäät taljassa 2x10

Hyvä treeni, en muista tehneeni slingshotilla tuota puolipyramidia koskaan noilla raudoilla(en kyllä ole 100% varma). Ja meni kohtuu lepposasti vielä läpi. Tästä on hyvä jatkaa ja lisäillä(toivottavasti) malmia tankoon.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 28.11.11 13:35

27.11. Voimapainotteinen selkä+jalat treeni

Oli torstain treenistä aivan jumissa kroppa, joten arvelinkin että vedot ja kyykyt takkuaisi.

-RiVe 5x50kg+ 5x70kg+ 1x90kg+ 1x100kg+ 4x0 110kg
-> jalat aivan jumissa, joten vaihdoin kyykyn maastavetoon
-maastaveto 2x120kg+ 2x160kg+ 2x180kg+ 6x125kg+ 10x125kg
-leuat x20 vastaote + x8 myötäote
-keskivartaloa: jalkojennostoja, vatsarutistuksia, voimapyörää
-rannekääntöjä

Maastavedot kulkivat ihme kyllä hyvin jumista huolimatta, kevyitä sarjoja oli kaikki.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 03.12.11 21:39

29.11.

lämppärit+

-kapean penkin pyramidin yritys, semmoiseksi jäi. Raakavoimat totaalisesti kadonneet tohon joukkuepenkkikisaan valmistautuessa. 6x130kg perse ilmassa ja 2x135kg, sitten uskoin että ei onnistu nyt.

+14x100kg , ei tässäkän todellakaan kehumista

-apuliikkeet:
dippi 2x10 20kg lisäp.
ojentajat kahvakuulalla epämääräisiä toistomääriä
-olkapäitä

30.11.

-rive 8x3 50kg
-kyykky(siteillä) 6x120kg+ 10x100kg
-kulmasoutu 3x10
-leukoja
-selkää taljassa+ kohautukset smithissä supersarjana
-hammerkääntöjä
-keskivartaloa: voimapyörä vyön kanssa 25kg, istumaannousut, dragon flag

1.12.

-palauttava treeni salilla
-venyttelyä+ penkki 2x20 tangolla+ 2x10 50kg

+lenkki (kävelyä+ juoksua n.30min)

3.12.

-aamupäivä katselemassa penkkikisoja sotkamossa

-iltatreeni:
-penkki 5x100kg+ 1x120kg todella heikkoa taas rawina-> uudehko 42 fury päälle ja sen venytystä -> 160kg ei tullut yhtään alaspäin+ 180kg n.3cm laskeutui alaspäin+ 200kg 16cm lankkuun+ 3x200kg 12cm+ 2x210kg 12cm

+slingshotilla 5x160kg 9cm
+raw 8x120kg(ei jumalauta miten voi olla näin kateissa raw)

-apuliikkeet: kp penkkejä eri kulmista, rinta koneessa 3x10+ rinta taljassa 2x10+ ojentajat taljassa 2x20+ vipunostoja olkapäille: sivuille, eteen+ takaolkapääsoutu taljassa

Uuden paidan venytys alkoi ihan hyvin, vaikea oli kyllä saada paita päälle mutta hyvin alkoi mukautumaan paremmin ja paremmin joka noston jälkeen. Raakavoimat tosissaan kadonneet totaalisesti paitakisaan valmistautuessa kun kevensi treenejä, niin on käynyt aiemminkin.

Mutta eiköhän se siitä lähde taas kulkemaan kun runttaa 2x viikkoon kovan volyymitreenin penkissä. Joulukuu mennään 5 punttitreeniä viikossa(joista 1 palauttava) ja 1-2 aerobista. Raakavoiman palauttelun ohella venyttelen tuota paitaa lankuille, rinnasta/matalasta lankusta otetaan sitten vasta lähempänä nuorten-SM:iä kun otan taas nopeustreenit kuvioihin ja "kevennän" treeniä.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 06.12.11 21:40

4.12.
lämmittelyt+

-rive 5x70kg+ 1x90kg+ 1x100kg+ 1x105kg
todella heikosti ja hitaasti rive kulkee, vissiin syväkyykyt vähän hidastaneet
-kyykky siteillä 5x100kg+ 1x120kg+ 2x135kg PR+2x130kg PR+ 2x110kg räjähtävästi
-kulmasoutu 3x5 120kg
-leuat: x20+ x8
-keskivartaloa: voimapyörä lisäpainoilla vyön kanssa epämääräsiä sarjoja+ jalkojennostot rekkitangossa roikkuen+ "lankku" niin pitkään kun jaksaa
-ranteita, hauista ja hammereita

6.12.
alkulämpimät+

-kapea penkki puolipyramidi 6x130kg+ 5x135kg+ 4x140kg+ 3x145kg+ 2x150kg + 1x155kg PR -> 5 paria ketjua: 7x100kg 12cm lankkuun -> ketjut pois ja 10x100kg rinnasta
´+apuliikkeet: pystydippi 35kg lisäp. x10+x8
-ojentajat kahvakuulilla 3 sarjaa+ ojentajat taljassa 1sarja+ hauiskääntö tangolla+ käsipainoilla 3 sarjaa
-olkapäät kahvakuulilla ja käsipainoilla: vipunostoja eteen, sivuille ja takaolkapääsoutua
-rinta kp + taljassa 2 sarjaa molempia

PR oli tuo puolipyramidi, eli raw-penkki on lähtenyt kulkemaan kun volyymia ja treenikertoja on lisätty "varustekauden" jälkeen. Pitää kahtoa josko ensi viikolla max.1 kokeilu, kun tuntuu nousukunto olevan. Tarkotus kyllä oli useampi viikko nousujohteisesti ottaa ennen max. testausta, mutta tekisi mieli jo kokeilla tuleeko se +170kg sieltä.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 10.12.11 22:21

8.12.
lämmittelyt+

-rive 5x70kg+ 5x90kg+ 10x70kg
-kyykky korkealle boxille(siteet) 5x100kg+ 3x120kg+ 3x140kg+ 3x160kg+ 2x180kg+ 3x160kg
-kulmasoutu 4x10+ leuat 3 sarjaa vuorottain
-kohautukset smithissä+ selkä taljassa 3x12 supersarjana

10.12.
lämppärit´+

-slingshot penkki puolipyramidi 6x147,5kg+ 5x152,5kg+ 4x157,5kg+ 3x162,5kg+ 2x167,5kg+ 1x172,5kg

-vinopenkki tangolla 3x8+ lattiapunnerrus käsipainoilla+ minikumilla 3x12 vuorosarjoina

+apuliikkeet:
käsien pumppailua käsipainoilla ja taljassa
vipunostoja sivulle 2x15+ takaolkapäät taljassa 2x10

Nihkeä treeni oli todellakin, mutta edellisyön nestetankkauksilla oli osuutta asiaan. Noh parempi kuitenkin kun ei mitään, tällä viikolla jäi 1 punttitreeni ja 1 aerobinen välistä kiireiden takia.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 17.12.11 21:59

_____

11.12.

Selkää, polvivaivoista johtuen kyykyt, rivet yms. väliin

-kulmasoutu 3x5
-leukoja
-keskivartaloa

13.12. penkkipäivä

-lämppärit+
-kapea penkki, viimeiset "lämmittelyt" 3x120kg(jumalattoman huonosti liikkui jo tämä perse ilmassa) + 2x140kg(väkisin ylös)+ 1x160kg(ei ollut penkkipunnerrusta vaan jotain akrobaattista taitelua että sai suorille käsille ->
no tyhmänä piti vielä yrittää 170kg, joka oli 100% selvää miten siinä tulee käymään, pommina rintaan ja ei mihinkään.

+ treenin kruunannut max. toisto sarjat 6x120kg + 10x100kg

-jäi apuliikkeet vähemmälle em. syystä

Kävi lajin vaihto mielessä tämän treenin jälkeen, viikon takainen hyvä kunto tipotiessään. Oli kyllä rinta totaalisen jumissa, tästä l
vinopenkki kuuluu meikäläisen treenimetodeissa kielletylle listalle :laugh:

Keskiviikon ja torstain treenit väliin, että saisi taas paikat kuntoon ja voimat takasin.

15.12. Huoltavaa

-uinti 30min
+venyttelyä

16.12. Valmistavaa jumppaa

-kyykky 2x10 80kg
-selkää kevyillä painoilla 20toiston settejä

17.12. Penkkipäivä
lämppärit+

-penkki 5x100kg+ 1x120kg+ 1x140kg(slingshot)-> paita päälle(Fury) 1x180kg 16cm+ 1x200kg 12cm+ 2x220kg 9cm+ 3x200kg 12cm-> paita pois, slingshot tilalle -> 8x120kg (+minit) + 10x80kg raw(+minit)

-apuliikkeet:
-pystypunnerrus seisaaltaan, jotain ykkösiä

-hauiskääntö mutkatangolla
-käsipainopenkkiä 1 sarja
-olkapäille vipunostoja eri kulmista

+rökäletappio kädenväännössä meidän voimailujaoston "pomolle"

Tiistain jälkeiset keventelyt auttoi, ei ollut paikat kireänä enään. Rawina ei kyllä ollut häävejä lämppärinostot nytkään. Toinen tree tuolla paidalla ja sujui hyvin, reilusti isoimpia rautoja mitä olen liikutellut koskaan ja ihan mukavasti ne liikkui. Nyt paita lienee riittävästi venytetty, olisi 200kg tullut jo 9senttiin varmaankin, sen verran helposti viimeisessä sarjassa tuli 12cm. Treenipaino n.97kg, joten alemmalla kehonpainolla alkaa nuo raudat tulla varmaankin rintaan sitten tammikuussa, kun paitatreenit jatkuu, näin ainakin uskoisin.

Videokooste noista lankkunostoista:

http://www.youtube.com/watch?v=i4Z8F00zzL8&feature=youtu.be

Nyt vähän taukoa paitatreeneistä, ja pyrin palauttelemaan raakapenkin(kapean) 1,5viikon takaiseen kuosiin, jonka jälkeen siinä voisi maksimeita testailla. Myös leveältä pumppailla pidempää sarjaa rawina, kun se on ollut totaalisen kateissa lokakuun sairasteluista lähtien.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 23.12.11 18:48

18.12. Selkätreeni+keskivartaloa

-rinnallevetoja, ei kulkenut
+kulmasoutu ja leuanveto
-voimapyörää kumit lisävastuksena
+ paljon erilaisia keskivartaloliikkeitä circuittina

20.12. penkkipäivä

-kapea penkki puolipyramidi 6x132,5kg+ 5x137,5kg+ 4x142,5kg+ 1x147,5kg.

Olihan tämä jo paremmin kuin edellisviikolla, mutta vieläkin väkinäistä työntämistä, ei minkäänlaista terävyyttä, ja stoppi tuli ton n jälkeen. Piti sitten tehdä päälle pienillä painoilla pidempiä sarjoja:

-kapea penkki alaviistona: 3x12: 110kg, 100kg, 90kg

+dippi lisäpainoilla x10, x8 ja x6

-ojentajat&haukkarit supersarjoina 3 sarjaa, toistot 10-15
-olkapäille vipunostoja käsipainoilla, toistot 15/sarja, 3 sarjaa eteen ja sivulle
-takaolkapääsoutu taljassa 2x20
-rinta taljassa 2x15

21.12

-lyhyt 30min selkäjumppa:
-kulmasoutu 3x12
+ leuat x15+ x6
-pullover taljassa 2x15

22.12. Iltajumppa

-etukyykkyä 80kg asti ykkösiä
-rinnalleveto 50kg eri pituisia sarjoja

-hangbar kyykky pikkupainoilla
+
-hyppynarua, boxille hyppyjä lisäpainoilla, porrashyppyjä, kumikevennettyjä hyppyjä power rackissa

23.12.

-slingshot penkki puolipyramidi 6x150kg+ 5x155kg+ 4x160kg+ 3x165kg+ 2x170kg+ 1x175kg
+ "nopeus"penkki raw 3x3 80kg
+ rinnan venyttelyä 3x10 50kg
-ojentajia taljassa + haukkareita käsipainoilla 20 toiston setteinä
-takaolkapääsoutua taljassa
-rinnalle palauttavana penkkipunnerrus 4kg kahvakuulilla 2x50 toistoa
+päälle venyttelyt

Vieläkin tukkoisuus vaivaa treeniä, edes 80kg ei liiku lähimainkaan nopeasti. Ilmeisesti tuo terävyyden totaalinen puute johtuu rinnan jumista, joka nytkin tuntui. Lämmittelynostoissa tuntui että hyväkun saa painoja alas, kun rintalihakset niin kireellä. Tuntui että rinta ei tee töitä ollenkaan, että väkisin pitää runtata tanko koko kropalla liikkeelle ja sitten ojentajat hoitaa loput.

Nyt rinnalle paljon venyttelyä ja palauttavaa treeniä, jotta terävyys löytyisi ja kehtaisi testata maksimit slingshot- ja kapeassa penkissä parin viikon sisään. Uskon että aika hyvät raudat ylös tulee, jos vaan saa rinnan toimimaan niinkun pitää. Nyt jo 100kg rawina on tuskaa.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 26.12.11 00:38

Joulupäivän salikisoista allekirjoittanut selvisi tuloksin: etukyykky 115kg, pystypunnerrus seisten 92,5kg, mave tempausotteella 190kg, hauiskääntö 65kg, ja hauskaa oli, kävi ihan koko kropan treenistä :)

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 27.12.11 21:33

27.12.
lämmittelyt
-kapea penkki puolipyramidi 6x132,5kg+ 5x137,5kg+ 4x142,5kg+ 3x147,5kg+ 2x152,5kg + 1x157,5kg+lattiapunnerrus 1x3 80kg
+nopeuspenkki 60kg+ minikumit 4x2 kapea ote

+ apuliikkeet:
-pystydippi x10+ x8+ x6 40kg lisäp.
-ojentajat narulla+ taljassa / hauikset käsipainoilla supersarjoina 4-5 sarjaa, toistot 15-20/sarja
-rintaa kahvakuulilla x20
-vipunostot eteen tangolla 2x20/ sivuille kahvakuulilla x20+ x10 / takaolkapäille soutu taljassa x20 + x10

PR oli tämä puolipyramidi, ja rawi kunto löytymässä niinkuin olen toivonut. Tosi hyvä treeni, viikon päästä max.1 testiin, 170-175k tavoite, joka kyllä tulee jos ei huonompi päivä satu taas kohdalle.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Tom Lindroos - 27.12.11 23:50

Tossa noi äijän punnerrukset, hyvin liikkui:)

http://www.youtube.com/watch?v=BNu_yy2dSms&feature=g-upl&context=G2ea7c5bAUAAAAAAAAAA

==========

Vs:Joonan treenit
Lähettäjä Joona Piironen - 28.12.11 00:02

Kiitos Tomppa videoista! Aivan eri tavalla pystyy katsomaan miten nostot onnistuu, kuin tuntuman perusteella.

==========

Vs:Joonan treenit
Lähettäjä Joona Piironen - 31.12.11 20:42

31.12. Vuoden viimeinen treeni

lämmittelyt+
-slingshot penkki 3x140kg+ 2x160kg+ 1x170kg+ 3x180kg PR
+ 15x130kg
-ojentajat ja haukkarit supersarjoina, monella eri variaatiolla(ojentajapunnerrus tangolla, hauiskääntö suoralla/mutkatangolla, ojentajat kumeilla, hammerkäännöt, ojentajat taljassa vastaotteella, scott-hauiskääntö jne.)
-olkapäille vipunostot sivuille 2x20 käsipainoilla
-etuolkapäille viparit eteen kevyellä tangolla 2x20
-takaolkapääsoutu taljassa 2x20
-rinnalle: peck deck 2x10+ "rintakone" 2x15+ taljassa 2x20

Vuoden viimeinen treeni kulkikin oikeen hyvin, vaikka paino onkin pyörinyt taas samoissa lukemissa(vaikka kalorit +5000kcal/päivä). Tästä johtuen jatkan läskikautta vielä viikolla, josko se 100kg menisi iltapainona rikki, ja silloinkin jää 4viikkoa aikaa pudotella alle ysikolmeen, joka on tällä aineenvaihdunnalla enemmän kuin helppoa.

PR parani ihan hyvin, syksyllä otin muistaakseni 2x170kg(ja kolmannessa piti lopussa ihan vähän auttaa).Pitkä suvantovaihe oli sitten lokakuusta alkaen. Nyt kuitenkin 10kg lisää ja meni omin voimin ylösasti viimeinenkin toisto. Toki tiesin että SS-penkki ihan hyvissä lukemissa on, kun puolipyramidissa olen päässyt nousemaan 175kg asti tällä älyttömän heikolla sarjakestävyydellä, mutta niin ailahtelevaa on ollut että odotuksia ei ole liian korkealla pystynyt pitämään treenien suhteen. Silti oli tämä max3 positiivinen yllätys. Eikä siihen paljoa varoja jäänyt.

==========

Vs:Joonan treenit
Lähettäjä Joona Piironen - 03.01.12 21:32

3.1.2012

lämmittelyt+

50min istuskelua kun kaikki tangot varattuna:

uudet lämmöt

- kapea penkki 3x120kg nihkeää+ 2x130kg vähän parempi+ 1x150kg kohtuullista+ 1x160kg huono nosto+ 1x170kg PR parempi nosto+ 0x172,5kg takertui telinekoukkuihin ylöstyönnössä+ 4x150kg(viimesessä piti ohjata tankoa eteenpäin kun kävi sama mitä edellisessä ykkösessä, puhti ihan loppu) + 10x100kg+ 10x80kg

+apuliikkeet:
dippi 3 sarjaa

Sitten kyllä tuli totaali sippi kun oli jo parisen tuntia aikaa kulunut salille tulosta, jäi eristävät liikkeet tekemättä.

Kaksijakoinen treeni, josta ei järkevää videomateriaaliakaan saanut, kun 170kg kohtuu hyvä ykkönen jäi kuvaamatta, ja loput nostot oli kyllä heikkoja.

Voimaa noita ei olisi ollut ylöstyöntää, tuo miltei tunnin odottelu treenin alussa laski energiatasoja aivan liikaa. Hirveellä agrella runttasin nuo ylös mitä sain, painetta ei kyllä kropassa enään ollut ja malmi painoi käsillä. Paljon huonomman tuntuista kuin viikk

sitten, luulen tuon odottelun tehneen tehtävänsä.

Nyt pitää keskittyä jo nuorten penkki-SM:iin. Niiden jälkeen sitten taas volyymijakso jossa kyllä 180kg tavoitteena rikkoa rawina. Toisaalta hyvä että nyt nousi huonossa treenissä 170kg, kun elokuussa 165kg hyvänä päivänä(toki sen otin pienemmällä kehonpainolla). Mutta silti jäi hampaankoloon, kun tietää että potentiaalia olisi ollut enempään.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 10.01.12 01:49

5.1. Jalat+selkä

-takakyykky kolmosia siteet kireällä 120kg asti, jossa tuli stoppi :(
-kulmasoutua+ leukoja
-jotain keskivartalojumppaa

ei kulkenut yhtään

7.1. penkkipäivä
LÄMMITTELYT+

-slingshot penkki keltaisilla kumeilla max1: 3x100kg+ 1x130kg+ 1x140kg+ 1x150kg
+alaviistopenkki raw leveä ote 20x100kg

Oma paino oli 100,3kg ennen treeniä, tästä alaspäin, meni kuitenkin tuo markka rikki joka oli tavote päiväpainona. Liikkuikin ihan ok, tosin en ole aiemmin noilla keltaisilla kumeilla juurikaan tehnyt niin ei vertailukohtaa, muutakun tuntui perhanan raskaalta kun iski nuo kumit tankoon :)Enempää tuskin olisi noussut.

Jäi apuliikkeet tekemättä, kun unohtui salinavain ottaa mukaan, ei kerennyt tekemään.

8.1. selkää

-raaka rive max1: 1x80kg+ 1x90kg+ 1x100kg+ 0x110kg

Ei kule yhtään!

Maastaveto ja sama homma 1x160kg + 1x190kg+ 0x210kg

leuat max. toistot: x17

Tähän loppui treeni, ei kulkenut mikään yhtään. Nyt pitää oikeasti tuo takakyykky jättää pois liikevalikoimasta, ottaa tilalle kerran viikkoon etukyykky pitkin sarjoin ja toisena jalkatreeninä korkea box-kyykky räjähtävän voiman(70-80%max) alueella.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 11.01.12 00:08

10.1. kävelylenkki 50min(3min hölkkää- 5min kävelyä jaksotuksella)

Salilla piti käydä, mutta näköjään avain unohtunut joululomalla kotiseudulle, huomenna siis 2treeniä sitten tiedossa ja avaimen hakeminen. Paino tippunut jo useita kiloja viikonlopusta, luulen että lauantaina pääsee paidalla penkkaamaan.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 14.01.12 23:15

11.1.2011

päivätreeni penkin nopeus

lämmittelyt +

-nopeustreeni slingshotilla 4x3 90kg+ minikumit
-pystypunnerrus käsipainoilla 2x10
+eristäviä liikkeitä:
-käsille pystydippi + hauiskääntö mutkatangolla 3x10 supersarjoina + käsien pumppailua taljassa vähän joka kulmasta
-vipunostoja sivuille ja eteen
-peck deckiä rinnalle

iltatreeni jalat+ selkä

-etukyykky 3x10 80kg
-polvien alta veto 3x5 180kg
-selkää circuittina lyhyillä palautuksilla: kulmasoutu tangolla 70kg, kohautukset smithissä 100kg, pullover taljassa & leuanveto hammerote; 3 sarjaa , joissa kaikissa 12 toistoa+ leuoissa niin monta kun sattui menemään
-keskivartalo circuittina: voimapyörä 15kg. lisäp, istumaannousu, vatsarutistus taljassa ja selänojennus; 3 sarjaa , 15 toistoa

13.1. jumppailua

-lämmittely soutulaitteella 5min
- circuitina: hyppynarua, säkkiä, loikkia&porrashyppyjä, tasapainolautaa, näitä n.45min
-soutulaite 5min
-päälle venyttelyt 15min

14.1. paitatreeni
lämmittelyt+
-1x120kg slingshot+ 1x140kg slingshot-> paita päälle 1x160kg ei lainkaan alaspäin tullut+ 1x180kg 16cm+ 2x200kg 12cm&9cm+ 1x215kg 4cm+ lasku 230kg rintaan+ lasku 210kg joka meni lähes vyön päälle josta ei voinut yrittää työntää ylös + raw 10x100kg(vai 9)+ 10x80kg
-käsipainopenkki 3x10 35kg, viimeisessä minikumi lisävastuksena
-JM's press 2x10
-haukkareita käsipainoilla
-vipunostot eteen mutkatangolla 2x10+ takaolkapääsoutu 2x10

+kävelylenkki 3km myöhemmin illalla

Paino ennen treeniä n.96kg. Tiukka oli paita, mutta taas sai venytettyä viime kerrasta. Seuraava paitatreeni/aloituspainotreeni 1,5viikon päästä, jolloin painon olisi hyvä olla jo lähellä 93kg. Että saisi tuotua paita kasteltuna 200-210kg rautoja rintaan. Alkaa tämäkin Fury esittää ratkeamisen merkkejä saumoista, tänään jo rutina kuului. Toivottavasti kestää ainakin nämä SM-kisat, eihän tällä ole kuin pari treeniä nostettu.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 23.01.12 22:39

15.1. Jalat+ selkä

-rinnalleveto, ei kulkenut vieläkään
-nopeuskyykky korkea box 4x3 120kg
-kulmasoutua
-leukoja
-prässiä 3x10
-keskivartaloa

17.1.

-kapea penkki hangbarina(keltaiset kumit) ykkösiä 150kg asti, joka ei ollut enään kovin nopea. Tämän jälkeen 120kg 5x1. Tarkistettiin kevennys, ja eihän noi kumit keventäneet rinnastakaan oikein mitään. -> kumit kaksin kerroin ja 10x140kg räjähtäviä toistoja

-dippi x6, x8, x10 lisäpainoilla
-käsipainopunnerrukset ketjuilla 2x10(tms.)+ hauikset tangolla supersarjoina
-olkapäille vipunostoja eri tyyleillä

18.1. jalat+selkä

-etukyykky 10x85kg
-polven alta veto 5x180kg+ 5x190kg+ 5x200kg
-kulmasoutu 3x10 100kg
-leuat hammerotteella 2 sarjaa
-pullover taljassa 3x10
-vatsat ja alaselkä circuittina mm. voimapyörä, istumaannousu, vatsarutistus taljassa, selänojennus

19.1. palauttava jumppa

-penkki 2x20 tangolla + 2x15 40kg
-kuntopyörää
-säkkiä
-venyttelyt

+hölkkää kotio

21.1. penkki(nopeus)
lämppärit+

-nopeuspenkki slingshotilla 4x3 90kg+ minit eri oteleveyksillä + 4x3 raw 70kg+ minit+ ketjut eri otteilla+ 1x70kg raw

-ojentajapunnerrus taljassa 3x10+ hauiskääntö suoralla tangolla 45kg max. toistot 3 sarjaa superina
-hammerkäännöt kp 25kg max. toistot
-vipunostot sivuille 3x12 15kg kp+ eteen 2x10 tangolla+ takaolkapäille soutua 2x8 taljassa
-rinnalle flyerseita kevyesti 2x20
+
Iltalenkki
3km kävelyä

Terävää oli varsinkin rawina otetut setit. Paino valitettavasti n.96kg ennen treeniä, alkuviikosta oli alimmillaan jo 94kg ja risat kun söin tarkasti. Sitten säikähdin että liian nopeasti tippuu ja vedin taas reilummin hiilareita, niin pamahti noi pari kiloa heti takasin.

22.1. selkä+ jalat voimapainotuksella
lämmittelyt+

-nopeuskyykky korkea box 4x3 120kg
- raaka rinnalleveto 4x1 100kg+ 1x3 90kg
-kulmasoutu tangolla 3x5 110kg,120kg,130kg
-jalkaprässi 3x8
-loppuun leukoja parit sarjat

Keskivartalo jäi treenaamatta, mutta paremmin jalka-/selkätreeni kulki kuin aikoihin.

23.1.

-hölkkä 20min+ kuntopyörä 20min+ kävely 10min

Päiväpaino jo 93,8kg, mutta tämä mitattu tunnin hikoilun ja lähes paastotun päivän jälkeen. Huomenna paitatreeni, jossa pitäisi

nuorten-SM:iin saada aloituspainot testattua. Joten joutuu nyt vähän hiilariakin tankkaamaan, että jaksaa nostaa huomenna kunnolla. Painotavoite ennen treeniä on max. 95kg.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 01.02.12 00:12

24.1.
lämmittelyt+

-paitapenkki 1x160kg kellunnasta + 1x180kg 9cm+ 1x190kg 4cm+ 0x202,5kg(ei tullut mitenkään rintaan)-> paitaan säätöä ja 1x202,5kg rinnasta

-jotain apuliikkeitä päälle

Oli todella kuiva ja voimaton olo treenissä, ja paino olikin vain 94kg treenin jälkeen, näyttää näköjään toinen vaaka mitä sattuu. T 202,5 myös aloituspaino. Paita oli kyllä jo melkeen huolestuttavan löysä, kun edellisessä treenissä tuli 1x215 4cm lankkuun juuri ja juuri kasteltuna, nyt 202,5kg rintaan kuivana. Jospa se ei siitä enään löysty.

25.1. Selkä+ jalat

-etukyykky 1x10 90kg
-polvistaveto 3x5: (180kg,200kg,180kg)
-kulmasoutua 3x10
-leukoja 2 sarjaa max. toistot
-keskivartaloa circuitina

28.1.
lämppärit+

-hangbar penkki keltaisilla kumeilla kapea ote(kevennys 50-55kg rinnasta): 1x150kg+ 1x170kg+ 1x185kg -> leveä ote ja slingshot 1x180kg+ 1x190kg+ 1x210kg

-jotain väsynyttä jumppaa olkapäille, ojentajille ja rinnalle siihen päälle

29.1.

-kevyttä selkätreeniä+ keskivartaloa, ei jaksa kovaa treenata kun nesteet ja kalorit vähissä

31.1.
lämmittelyt+

-nopeuspenkki slingshotilla 1x140kg(ei terävä enään, joten painoa pois)+ 3x1 120kg+ 2x3 100kg+ minit-> shotti pois ja 3x3 80kg+ minit-> + 3x3 80kg raw

-päälle 2 sarjaa kahvakuulapenkkiä
-dippi lisäpainoilla 3 sarjaa
-käsi ja olkapääjumppaa

Todella kuiva olo oli kahvilla ja proteiinijuomilla eletyn päivän jälkeen, treenin jälkeen vaaka laski alle 93kiloon. Huomenna ja torstaina tankataan hiilaria niin paljonkun sielu sietää, ja perjantai+lauantai menee sitten tyhjennellessä. Paineet kropasta hävinneet nesteen ja hiilarin vähäisyyden takia totaalisesti, slingshotti pyörii jo käsissä. Tarvittaessa viimenen kilo-2 tai sadat grammat otan kisapaikalla saunomalla, jotta pääsee painorajaan. Enää ei voi päivästä toiseen vaan kuihduttaa nesteistä pois, hä voimat totaalisesti. Tai pitää itseään tässä kuivassa olotilassa.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 06.02.12 17:36

2.2. Valmistava jumppa

-penkki 2x20 tangolla + 2x10 50kg
-ylätaljaa, alataljaa, alaselkää, vatsoja
-olkapäille, ojentajille kevyttä pumppailua

5.2. Penkki SM(nuoret)

Painonpudotus huipentui saunomiseen ja jumppailuun ennen puntaria(oma vaaka näyttikin alakanttiin reilusti). Sain painon kuitenkin rajoihin.

Puntari: 92,80kg

lämmittely: 100kg asti raw, 120&140kg slingshot-> paita päälle ja 2x170kg kellunnasta+ 1x190kg 4cm -> todella huonon tuntuista oli viimeiset lämppärinostot, ja sitten kisaan:

1. 202,5kg PR OK , hidas mutta ylös
2.207,5kg , mahalle eikä lähtenyt mihinkään
3.207,5kg rintaan mutta ei riittänyt voima suorille käsille asti

Sijoitus 1. Sijoitus oli tietysti paras mahdollinen, ja palkitsi monen vuoden treenailut raudan parissa. Kunto ei ollut hyvä, terävyys aivan kateissa, painonpudotus teki oman osansa. 210kg MM-raja jäi haaveeksi.

Nyt volyymijakso treeniin, ja keväällä todennäköisesti kilpaillaan sitten sarjaa ylempänä.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Tom Lindroos - 10.02.12 15:11

Niin, Onnea vielä enkasta ja ennenkaikkea kultamitallista. Voitto on aina voitto ja tulos oli hyvä kun vielä huomioi nuo haasteet mitä painon suhteen oli ennen puntaria!

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 20.03.12 03:04

Huonosti tullut päiviteltyä tätä, mutta on sitä treenailtu. Vähän sairasteluja ollut, mutta muutama viikko taas terveenä menty, ja alkaa kuntokin olla hyvin nousussa. Tässä viimeiset treenit mitä mieleen tulee:

11.3.

lämp.
+Slingshot penkki 9x150kg(10 jäi välille)+ 10x130kg
-kädet supersarjoina 3 sarjaa
-olkapäille 3 sarjaa: etuolat, sivuolat, takaolat
-rinta taljassa 2 sarjaa+ pec deck 2 sarjaa

13.3.
kevyt kuntopiiri treeni kotona
-säkkiä
-selkää maastavedon ja kulmasoudun risteytys-variaatolla 3x20 50kg
+venyttely

14.3.
lämp.

-kapea penkki pyramidi 6x135kg+ 5x140kg+ 4x145kg+ 3x150kg+ 2x155kg+ 1x160kg (PR-pyramidi)
-dippi lisäpainolla 3 sarjaa
-ojentajille jumppaa vastuskumeilla
-olkapäitä+ rintaa

-16.3.
lämp.
+ etukyykky 3x5 95kg+ 100kg+ 105kg
-polven yläpuolelta veto 10x200kg+ polven alapuolelta 10x140kg
-rinnalleveto korokkeilta 5x3 50kg
-kohautukset+ pullover taljassa
+hauiksille tri-setti, jossa 3 sarjaa(kaikki putkeen ilman palautuksia, sarjojen välissä parin min. tauko): hauiskääntö mutkatangolla, hauiskääntö suoralla tangolla myötäotteella+ hauis scott-penkissä taljalla
-rannekääntöjä
-lopuksi kuntopiiri keskivartalolle

18.3.
lämp.
penkki Slingshot 10x152,5kg PR+ 10x130kg pumppailemalla+ rawina pari sarjaa pikkuraudoilla
-kädet supersarjoina, 3 sarjaa n.10 toistoa/sarja: liikeparit 1. ojentajat narulla&kuulalla+ hauiskääntö suoralla tangolla , 2. ojentajat vastaotteella taljassa minikumi lisävastuksena+ hammerit käsipainoilla+ 3. ojentajapunnerrus taljassa vinopenkillä maaten + hauiskääntö käsipainolla
-vipunostot sivuille 3x15, takaolkapäille 4-5 sarjaa soutua
-rintaa pari kevyttä sarjaa taljassa

19.3.
lämp.
takakyykky(siteet) 1x120kg+ 1x130kg+ 1x140kg
kulmasoutu 3x5 130kg asti nousu
rive 2x5 80kg
-leukoja 2 sarjaa
-keskivartaloa: voimapyörää ja selänojennuksia

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 21.03.12 00:04

20.3.

lämmöt+

-kapea penkki puolipyramidi 6x137,5kg+ 5x142,5kg+ 4x147,5kg+ 3x152,5kg+ 2x157,5kg+ 1x162,5kg

-dippi 3x8 25kg lisäp.

-Arnold-punnerrus kp 2x10

-takaolkapäät taljassa pari sarjaa

Jälleen PR tässä puolipyramidissa. Hyvin kulkee, vieläkun saisi jollain ihmeellä tämän kropan pöhöttymään entisestään ja painor kolminumeroisiin lukemiin.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 23.03.12 07:02

22.3.

lämmöt+

-etukyykky(siteet) 5x110kg
-polvista veto 2x5 180kg&200kg
-kulmasoutu tangolla 2x10
-leuat 2 sarjaa
-hauikset tri-sarjana, 2 sarjaa

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 25.03.12 00:21

24.3.

lämmöt+

-Slingshot penkki 10x155kg PR+ 10x130kg pumppisarja
-ojentajat/haukkarit superina, 3 sarjaa, 3 eri variaatiolla
-vipunostot sivulle penkillä istuen 3x15
-facepull taljassa 3x15
-rinnalle flyeseja kp + taljassa rintaa 2x15

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 27.03.12 22:45

25.3.

-box-kyykky räjähtävästi 3x3 110,120,130kg
-t-kulmasoutu 3x5
-leuat lisäpainoilla myötä/vastaote 1sarja/ote max. toistot
-jalkaprässi 1 kova sarja/ 10 toistoa
-vatsaa

27.3. Varpaisjärvellä
lämmöt+

-kapea penkki puolipyramidi 6x140kg+ 5x145kg+ 4x150kg+ 3x155kg+ 2x160kg+ 1x165kg

+ 10x100kg pumppisarja

Huonon tuntuista oli lämmittelyssä, kun rinta ihan jumissa. Mutta asenteella meni läpi taas ennätyspainoilla tuo puolipyramidi. Nyt olen siinä 7,5kg edellä niitä sarjapainoja, jolloin työnsin 170kg max1. Eli ihan hyvältä näyttää kunto nyt. Vei kyllä totaalisesti k mehut miehestä tuo penkkitreeni, niin eristäviä en jaksanut enään tehdä yhtään siihen päälle.

Nyt jos vielä saisi 160kg:lla x10 slingshotilla lauantaina, niin ensi viikko sitten kevyt viikko hyvillä mielin. Alkaa ylirasitusta tuntumaan.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Tom Lindroos - 28.03.12 18:33

Äijä on aivan hirrweessä kunnossa!

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 01.04.12 16:08

30.3. kotitreeni

-kevyesti säkkiä+ selkää levytangolla

31.3. Varpaisjärvi
lämmöt+

-slingshot penkki 10x160kg PR + 10x130kg pumppailusarja
-dippi 1x15 20kg lisäp. + 1x15 kehonpainolla
eristävät liikkeet rinnalle, olkapäille ja ojentajille: kädet supersarjoina taljassa, tangolla ja käsipainoilla, olkapäille vipunostoja sekä
facepullia, rinnalle taljaa+ peck deckiä.

Nyt kevennys treeniin, seuraava kovempi treeni ensi lauantaina. Pitää keskittyä syömiseen, jotta saisi tuon painon edes
reilusti päälle 100. Ukko senkun löystyy ja pöhöttyy, mutta jos tätä toukokuuhun asti jatkaa ennen painonpudotusta, niin tuskin vi
elintasosairaudet pääsee iskemään ;)

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 09.04.12 01:03

2.4.

-kevyttä jumppaa selälle ja keskivartalolle salilla

3.4.

-kevyt nopeuspenkki 50kg+ kumit 8x3
-kevyttä pumppailua ojentajille, olkapäille ja rinnalle

5.4.

-selkää ja keskivartaloa puoliteholla

7.4.
lämmöt+
-kapea penkki puolipyramidi 6x142,5kg+ 5x147,5kg+ 4x152,5kg+ 3x157,5kg+ 2x162,5kg+ 1x167,5kg

+ eristäviä liikkeitä paljon ojentajille, olkapäille ja rinnalle

Ensimmäinen kova treeni kevennyksen jälkeen, tuntuma ja paineet kropasta kateissa, mutta meni tuo pyramidi läpi taas
2,5kg lisäyksellä joskin 2&3 oli varsinkin takkuisia sarjoja. Paino ennen treeniä 103kg.

8.4.
lämmöt+

-kyykky(siteet) 1x120kg+ 1x140kg-> kyykkypuku päälle ja semikorkeelle boxille muutamia kakkosia 140-170kg painoilla, ->
potki kyllä hyvin mutta tekniikka ei pysynyt kasassa ->puku pois: 1x150kg PR+ 1x160kg PR syvästä

-maastaveto 3x150kg+ 1x180kg+ 1x200kg

Jännä nämä kyykyt ja vedot kulkee sillonkun niitä ei oo treenannut aikoihin juurikaan. Kyykkyihin jäi varoja, mutta en lähtenyt ton
160kg jälkeen enää hurjastelemaan. Vedot ei painaneet yksikään yhtään mitään.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 10.04.12 22:37

10.4.

pikaiset lämmöt+

-slingshot penkki 2x6 170kg&140kg
+ 10x100kg pumppailusarja

-smith pystäri kapealla otteella 2x6 80kg&70kg

-ojentajapunnerrukset trap-barilla x8(55kg), x10(60kg), x12(65kg)

-ojentajille/haukkareille 4 sarjaa supereina: 1. ja 2. ojentajapunnerrus suoralla kahvalla taljassa x10+ hauiskääntö mutkatangolla x8 , 3. ranskalainen mutkatangolla vastaotteella x6+ hauikset käsipainoilla x15+ 4. ojentajat taljassa narulla x10 + hauiskääntö scotissa taljalla x10

-viparit sivuille istuen kp 2x10
-takaolkapääsoutu taljassa 2x20
-rinnalle palauttavana flyeseja 4kg käsipainoilla

Lyhensin slingshot max. sarjan kympistä kutoseen. 10x160kg pohjilla pitäisi tulla kutonen +175kilolla. Mutta... yleisellä salilla ilman kunnon lautautumista ja käsille antoa oli pirunmoinen urakka työntää edes tolla 170kilolla, meni juuri ja juuri. Ensi viikolla melkein pakko käydä Varpaisjärvellä voimailuvuorolla ottamassa tuo penkki, että saa kaiken irti. Ensi viikolla lastataan vastaavassa treenissää sitten 175kg tankoon.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Tom Lindroos - 11.04.12 18:25

Juu, tulet sinne reenaan missä voima asuu, tulee heti kymppi sarjapainoihin lissää;)

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 14.04.12 22:03

12.6.
lämmöt+

-etukyykky 2x5 100kg/90kg
-polven korkeudelta veto 6x200kg+ polven alapuolelta veto 6x150kg
-sternum-leuat 2x max. toistot
-kohautukset smithissä 3x10 + pullover taljassa 3x10 supersarjoina
-kulmasoutu 2x15 tangolla

+ keskivartalo:

-selänojennus lisäpainolla 2x20
-voimapyörä 15kg lisäp. x20
-rutistukset ylätaljassa x15
-rutistukset kehonpainolla x20

Ihan ok treeni, huono valmistautuminen oli kyllä kun opiskelukiireitä.

14.4.

lämmöt+

-kapea penkki puolipyramidi 6x145kg+ 5x150kg+ 4x155kg+ 3x160kg+ 0x165kg+ 2x140kg+ 1x130kg+ 2x15 60kg

-takaolat taljassa x8+ x10+ x12
-dippi 2x6 15kg lisäp.
-kädet supersarjoina: ojentajapunnerrus käsipainolla x8+ hauiskääntö suoralla tangolla x8+ ojentajat narulla taljassa maaten x8+ hauiskääntö heijarilla tangolla x8+ ojentajapunnerrus vastaotteella taljassa minikumi lisävastuksena+ hammerkääntö 25kg käsip.

-forkuille yhteensä 80 toistoa rannekääntöjä
-rintaa kevyesti taljassa

Sitä saa mitä tilaa. Huonosti syöty kiireinen viikko ja treeniä edeltävä aamupäivä tien päällä. Olihan väsynyt treeni, kunto huonom edellisviikolla kevennyksen jälkeen. Aika paha pettymys oli, tosin uskalsin jo pelätäkin sitä kun tiesin ettei ole tullut valmistauduttua asianmukaisesti(venyttelyt+ ruokailut) treeniin. 2. sarjan jälkeen se oli jo selviö, että ihme jos läpi menee suunnitelmien mukaan. Yleensä 3. sarjassa vasta alkaa olla tiukkaa ja maitohappoa lihaksissa, mutta nyt ensimmäinenkin liikkui huonosti.

Nyt täytyy tehdä sopiva harjoitusohjelma penkkiin kun kisa lähestyy. Terävyys pitäisi olla, mutta paineet ei saa kropasta karata myöskään.

Ensi viikolla pakko tinkiä muusta, syödä kunnolla ja valmistautua treeneihin hyvin. Reilua viikkoa/viikkoa ennen kisaa aion runtata ton pyramidin vielä noilla painoilla läpi, toivottavasti kevyesti.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 18.04.12 16:20

15.4.
lämmöt+

-takakyykky boxille(siteet) med FOAM: 3x120kg+ 3x140kg+ 3x160kg+ 3x180kg
-rinnalleveto 3x50kg+ 3x70kg+ 3x100kg
-kulmasoutu tangolla myötäote 3x5 110kg, 140kg, 110kg
-ylätalja 2x5
-alatalja 2x6
-vähän vatsoja lopuksi

Muuten huono treeniviikko oli, mutta kyykkyhän pomppi ihmeellisen hyvin taas. Ihan OK-metodilta vaikutti tuo foami boxikyykyssä. Syvyys lähellä vaakatasoa.

17.4.
-lämmöt+
-slingshot penkki max 2: 2x190kg PR
-paitapenkki 44furylla 1x200kg 12cm+ 1x210kg 9cm
-pystypunnerrus kp 2x6 30kg
-käsille 3 sarjaa supereina: 1. ojentajapunnerrus taljassa minikumi lisävastuksena x6 + hauiskääntö suoralla tangolla x8(50kg), 2. ojentajapunnerrus taljassa vastaotteella minikumilla x6+ hauiskääntö suora tanko x8(40kg)+ ojentajat käsipainolla niskan takana x8+ hauikset käsipainoilla x10
-takaolkapääsoutu 3x8
-rintaa kevyesti taljassa

Hyvä treeni oli. Shotin kakkoseen tuntui jäävän varoja. Paljon parempi treeni kuin edellisesen viikon penkkitreenit. Oli nyt tuo isompi paitakin niin tiukka, ettei mitään saanut alas. Paino ennen treeniä 104kg colleget jalassa ja huppari päällä. Saahan nähdä onnistuuko sen venytys toukokuun loppupuolen kisoihin.

18.4. Palauttavaa
-kuntopyörä 10min
+venyttelyt 15min

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 22.04.12 15:31

19.4.
lämmöt+
-etukyykky(siteet) 5x115kg PR+ 5x90kg
-sternum leuat 2x maksimitoistot
-kohautukset smithissä+ pullover taljassa+ ylätalja leveällä myötäotteella, triplasarjoina
-keskivartalo circuittina: dragon flaggeja, voimapyörää lisäpainolla, jalkojennostoja + selänojennuksia 2 kierrosta
-hammerkääntö 2x max. toistot 25kg kp.
-pohkeita

21.4. Penkin maksimi
lämmöt+
-kapea penkki 1x140kg+ 1x160kg+ 1x170kg+ 0x180kg+ 1x180kg PR + 0x182,5kg + 1x lasku 190kg:lla+ 1x lasku 200kg:lla + 4x150kg
-käsille parit supersarjat

http://www.youtube.com/watch?v=3AmtF_8p_fE&context=C46a82ceADvjVQa1PpcFMmtU4wFskXTa7u1_W3ajY2EFPW--IUP_k=

Tossa onnistuneet ykköset videolla. Toivottavasti nämä olisi herätelleet kroppaa isoihin rautoihin, käsilla painoi valtavasti eikä asento meinannut millään pitää enää 180 kilolla. Nyt kovaa treeniä pari viikkoa kisoihin ja ruokaa naamariin. Toivon että kunto to nousee kohti kisoja. Terävyys oli nyt hyvä pienemmissä raudoissa, parempi kuin pitkään aikaan.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 05.05.12 23:25

22.4. Selkää+jalkoja

24.4. nopeustreeni penkkiin slingshot+ ketjut+ minikumit

26.4. jalat+ selkä

-mainittakoon etukyykky 5x117,5kg PR

28.4.

-kapea penkki puolipyramidi 6x145kg+ 5x150kg+ 4x155kg+ 3x160kg+ 2x165kg+ 1x170kg
+eristäviä reilusti päälle

PR puolipyramidi

29.4.

-hangbar kyykky, siteet, 30kg kevennys alhaalla: kolmosilla nousu 175kg asti

-rinnallevetoja

-kulmasoutua

-taljoja

-keskivartaloa

1.5.

-slingshot penkki 2x195kg PR

+eristäviä päälle

3.5.

-kevyesti selkää ja palauttava penkki

5.5. Topin toukoset, Kajaani

RAW-penkki

paino 102,80kg, eli suorastaan anorektikko 105-sarjaan ;)

1. nosto 165kg hyväksytty, ok
2.nosto 170kg hyväksytty, aika helpolta tuntui
3. nosto 177,5kg(m23 -105kg SE yritys) nolift, meni kyllä säheltämisen/jännityksen piikkiin, huono asento+ huono lasku kaulalle, hyytyi sitten aikalailla puoleenväliin. Jäi harmittamaan, kunnon puolesta olisi ollut mahdollista ottaa.

Hyvät kisat, kyllä kunnon raakapunnerruksen jälkeen on ihan eri fiilis mitä varustenostojen jälkeen. Harmi ettei tullut ensimmäiset nostot videolle, olisi voinut filmiltä vielä tarkastaa miltä ne näytti.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 07.05.12 23:53

---

http://www.youtube.com/watch?v=Pbu3gINlDro

Omat nostot viikonlopun kisoista. Ensimmäinen huomio minkä videolta tein, ettei laihdutuskuuri olisi jo pahitteeksi. Painetta on, nimittäin keskivartalossa :)

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 10.08.12 12:44

Keväällä oli sairastelua kisojen jälkeen monta viikkoa, joka vei itsessään jo kunnon todella alas. Tämän jälkeen olosuhteiden pakosta ollut melko fyysisessä yötyössä, joka on sekoittanut ruoka- ja unirytmin totaalisesti. Sekä vienyt energian treenaamisesta totaalisesti pois. Välillä valonpilkahduksiakin ollut ja saanut kuntoa vähän palautumaan, mutta sitä on taas seurannut uusi alamäki. Ei olisi pitkään tätä päivärytmiä enään tiedossa, mutta kun paino on tippunut keväästä, lihasta/voimaa ha rajusti ja rasva% on tainnut olla vaan kasvamaan päin: Puntaroin, jaksanko enää yrittää kun tämän kauden päätavoitteet (penkin raw-SM, opiskelijoiden voimanosto-SM/penkin joukkue-SM) ovat täysin mahdottomia jo ajatustasolla. En tykkää kilpailla jos en ole kunnossa. Matka jonnekin ensivuoteen taas on niin pitkä, ettei se tarpeeksi motivoi takomaan tosissaan rautaa kuukausitolkulla, ennenkuin entisistä lähtökohdista voisi yrittää jälleen kehittyä. Itselläni kehitys on ihan tasaisen jatkuvaa kun treeni,ruokavalio ja lepo ovat jokseenkin kunnossa, mutta jos näistä joku tai kaikki(kuten nyt) menevät päin mäntyä, niin alamäki on todella nopea ja jyrkkä. Oikeastaan moni ei uskoisi, kuinka penkki voi tulla alle kuukaudessa 40kg alas. Näin se vaan on.

SE- ja muutkin tavoitteet ja haaveet jäivät saavuttamatta, mutta ainakin toistaiseksi tämä hieno harrastus kilpatasolla saa jäädä.

-Joona

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Tom Lindroos - 11.08.12 23:00

Ja höpö höpö. Mies otti rawina kapeelta viikko sitten 170kg suht helposti ja takana paska reenijakso ja pitkään yötyötä. Tossa ku saat normaalin päivärytmin takaisin niin alkaa reenitkin luistamaan ja mieli kirkastuu:)

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 25.11.12 09:31

Syksy treenattu ja bulkattu, asenteella "last chance/one more time". Päivitetääs tätä nyt, kun tässä 2 viikon sisään on alkanut tre kulkemaan hyvästi, ja paino on saatu hiukan yli 100kilon, ei kuitenkaan huippulukemiin vielä. Kolmisen kuukautta se otti, että alkaa olemaan entisessä kunnossa.

Voimabodausohjelma on tällä hetkellä seuraavanlainen:

Tiistai: Rinta,olkapäät(Penkkitreeni 1.)

Keskiviikko: Kädet

Torstai: Selkä&etureidet, voimapainotteinen

Lauantai: Kädet, olkapäät(penkkitreeni 2.)

Sunnuntai: Selkä, takareidet

24.11.

-raw-penkki puolipyramidi 6x147,5kg+ 5x152,5kg+ 4x157,5kg+ 3x162,5kg+ 2x167,5kg+ 1x172,5kg

-kädet ojentaja/hauis 3liikeparia/6sarjaa yhteensä
-takaolkapääsoutu taljassa

Olipa ennätyspainoilla tuo pyramidi. Alussa nihkeetä, mutta lopussa kevyttä vaikka hapoilla oli, kauhean latauksen vaati. Penkki jo kulkee. Ensi viikolla 2,5kg lisää sarjoihin, jos sillä saisi läpi vedettyä ton, niin ohjelmaan muutos. Korotukset hiukan isommiksi, on täysin sairas systeemi nyt 5kg korotuksilla.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 01.12.12 21:49

1.12.2012

-Aamupäivä kahtelemassa penkkikisoja Sotkamossa, kun oli Vireen punnertajat tällä kertaa vahvassa kisavireessä. Ei näyttänyt haittaavan illan treeniä.

Iltatreeni

-penkkipunnerrus puolipyramidi PR 6x150kg+ 5x155kg+ 4x160kg+ 3x165kg+ 2x170kg+ 1x175kg

-käsitreeni 3 liikeparilla,2 supersarjaa/liikepari

-takaolkapäitä taljassa

Elämäni rankin ja kovin penkkitreeni, lataus oli kuitenkin kohdillaan ja raudat löysi tiensä ylös asti. Useimpiin sarjoihin jäi varoja. Pelottavan hyvin kulkee penkki, ja vielä kun ottaa huomion tämän vain n.100kg aamupainon. Noh, ylikuntoa odotellessa, en malta keventää kerran oon taas kohtalaiseen kuntoon päässyt. Nyt korotuksia isommiksi tuossa puolipyramidisysteemissä, jotta pysyy inhimillisenä. + Bulkki jatkuu ja kovaa treeniä. Seuraava tavoite saada kehonpaino suurempiin lukemiin kuin keväällä, eiköhän se penkki taas sitä seuraa.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Tom Lindroos - 02.12.12 14:08

Kunto selvässä nousussa. Hyvin liikku eilen ja vika ykkönenkin oli vielä aika kevyt. Pikku muutos alasarjoihin ja korotuksiin, niin jää enemmän energiaa viimesiin sarjoihin!

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 30.12.12 22:37

Laiskasti tullut päiviteltyä tätä, vaikka välistä ihan ok treenit kulkenut, varsinkin punnerrukset. Pikakertaus raw-punnerrustreenien osalta miten mennyt, muissa treeneissä nyt ei mitään ilon aihetta ole juuri ollut vielä:

vko 49 Ylikunnon oireita, ei penkki kulkenut yhtään. Lepoviikko, totaalisesti. Lisäksi olkapäävaivat olivat menneet melkoisen pahoiksi. Viikon buranakuurilla hoitui suurimmaksi osaksi.

vko50: 15.12.12:

-penkki puolipyramidi 6x152,5kg+ 5x157,5kg+ 4x162,5kg+ 3x167,5kg+ 2x172,5kg+ 1x177,5kg

Ok treeni oli lepoviikon jälkeen, hämmästyttävän hyvä kun yleensä voimat häviää jos pidempään taukoa/kevyitä treenejä. Painoa tulla hyvin tuossa lepoviikon aikaan.

vko 51:

18.12.12.

-lämmittelyt+ paitapenkki 44fury 2x200kg 6,7cm+ 2x210kg 4cm

Ihan ok puolen vuoden tauon jäkeen kylmiltään paitatreeniksi. Pari kiloa lisää painoa kehoon, niin tuo paita on passeli, joka puolelta kiristää sitten.

22.12.12
lämmöt+

-penkki puolipyramidi 6x155kg+ 5x160kg+ 4x165kg+ 3x170kg+ 2x175kg+ 1x180kg PR

Hyvin meni, läpi vaikka järjettömän korkealta lähtee 5kg korotuksilla nuo alkusarjat, josta syystä jokainen sarja on lähellä maksimaalista, eli taistelua on kun niitä monta peräkkäin. Lyhyet sarjat lopussa kovista maitohapoista huolimatta liikkui kevyesti, paras penkkitreeni koskaan.

vko52:

25.12.

-slingshot hangbar penkki nousu 2x200kg asti, tuskin olisi paljon enemmän tullut kun vähän tullut leveällä otteella tehtyä. Sen verran olkapääystävällistä hangbarina ja shotilla, että uskalsi maksimileveellä tehdä paitapenkkiä ajatellen.

26.12.

-Kovat selkäkivut alkoi, käytännössä ei keskiviikkona ja torstaina voinut maata selällään eikä istua, kun kipu säteili voimakkaasti häntäluuhun. Buranaa gramma tolkulla tuli vedettyä, mutta ei mitään vaikutusta. 28.12. sitten nosti yli 38 asteen kuumeen, vissiin tulehdusta siellä selässä jossakin oli. Sain vähän vahvempia tulehduskipulääkkeitä, joilla kuume hävisi ja selkäkivut lähtivä suurimmaksi osaksi 29.12. mennessä.

29.12.

-ihan kevyt koko kehon pumppailu, ajattelin jos olisi sitonut nesteitä kroppaan, en tiedä oliko järkevää jumpata kevyestikään ton sairastelun jälkeen

30.12.

-penkkitreeni joka oli tarkoitus ottaa 29.12., mutta noiden sairastelujen takia siirtyi sitten ja päätin kokeilla tehdä sitä. Mikä siinä on että ei koskaan opi käyttämään järkeä tässä. Varsin hyvin oli tiedossa mitä lyhytkin 2-3 vuorokauden sairastelu allekirjoittanee lihaspaineille ja samalla voimatasoille tekee, mutta silti piti iskeä päätä seinään. Hinku olisi kuitenkin ollut kova 13.1. oleviin sotkamon raw-kisoihin, ja se ajoikin järjen edelle tässä. Oli kuitenkin pitkään ollut mielessä, että nyt olisi tilaisuus kilpailla kun kunnossa on. No eipä ole enää, joka olisi pitänyt tajuta ja jättää tämä treeni kevyeksi.

-penkki lämmöt+ 4x140+ 1x160+ 1x175+1x185

+ eristäviä liikkeitä , näissäkin voimaa oli huomattavan heikosti

Jos jotain positiivista tuosta treenistä, niin kymmeniä kiloja ei voimatasot ole ehtinee tippua ton sairastelun myötä, niinkuin pahimmillaan on käynyt monesti. Mutta ei minkäänlaista painetta lihaksissa, ja 160kg:kin meinasi tulla läpi niin sanotusti, että painoja ei voinut kontrolloida yhtään. 185kg sitten ei mikään punnerrus ollut lähimainkaan, tuli täysin läpi, pomppasi rintakehästä kitkuttelin väkisin ylös. Ei siis kisoihin enää asiaa, vaan operaatio voimien palautus tiedossa, joka oli ennalta arvattavissa. Elättelin toiveita että pystyisin vielä kohtuu rautoja ottamaan, kun kunto oli ennen sairastelua niin hyvällä mallilla. Mutta niin meni kuin aina ennenkin, tullut nopeastikin alaspäin. Paitatreenikin olisi pitänyt tulevalla viikolla tehdä, mutta en kyllä tee, se ei varmasti kulje sen vertaa paineettomalla kropalla. Parempi tehdä joku slingshotti treeni, ja jättää paitatreeni viikolle 2.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 17.01.13 00:55

Treenipäivyri kateissa niin vaikea päivitellä tähän kaikkia treenejä. Penkkitreenit kuitenkin tuoreessa muistissa.

5.1.2013

-raw-penkki 3x140kg+ 2x160kg+ 2x170kg+ 1x180kg+ 1x190kg PR+ negatiiviset(laskut): 1x200kg+ 1x210kg

-apuliikkeitä päälle

Joo eli oli toinen viikko putkeen ykkösillä sairastelun jälkeen, ja voimat olikin palautunt. 180kg ei painanut mitään, 190kg ei juuri varoja jäänyt. Ja siihen vielä pari raskasta negatiivista yli-isoilla päälle. Päätin sitten ilmottautua Sotkamon-kisaan kun kerran viel kulki.

8.1.2013 viimeistelytreeni raw-kisoihin

-slingshot alaviistopenkki nousu kakkosilla 195kg asti
-jotain pumppailua päälle

10.1.

-selkää kevyesti

12.1.2012 RAW voimanosto Sotkamo

paino oli ok, 104,20kg

kyykky 50kg, jotta päästään penkkaamaan

Penkin lämmittelyt eivät jo hyvää luvanneet, ihan tukossa. 160kg hyväkun tuli ylös, 2x170 piti olla viimenen lämppäri mutta 170kg tuli ykkösenä ilman stoppia juuri ja juuri. Siinä sitten mietin menenkö ollenkaan penkkaamaan, kun ihmeitä olisi pitänyt tapahtua että edes 175 alotusta ylös saa.Kaveri kuitenkin sitä mieltä, että kerta tänne asti tultu, niin käyt kerran yrittämässä.

1. alotus 175kg nolift, olikin niinkuin arvelin, ei tullut suorille käsille vaikka mitä yritti. Ihan diiseliä oli lähtökin rinnasta. Hyytyikin ihmeen ylös, kädet vaan tärrää mutta ei tottele.

2 ja 3. nosto väliin

Eipä ole ennen varmaan noin ylikuntoon hermostoa saanut penkissä, viikossa oli tullut sitten jumalattomasti alaspäin. Toki ei ihme, kun edellisviikoilla oli maksimeissa käyty. Olisi pitänyt vaan keventää ja jättää kisat väliin. m23 -105kg raw SE(180kg) olisi ollut tarkoitus rikkoa, joka olikin realistista viikkoa aiemmin, mutta täyttä utopiaa päivän kunnon perusteella.

Tämä viikko 3 onkin sitten totaalilepoa ja viikonloppuna tunnustelemaan salille, joko alkaa olla normaalin tuntuista.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Joona Piironen - 26.01.13 16:10

19.1.

-slingshot penkki joku 15-20kg ketjua tangossa kolmosia 160kg asti, joka oli jo painava.

-dippi 3x45kg, viimeksi oli 6x60kg = joka liikkeessä voimat kateissa

-jotain eristäviä päälle

Eli yhden treenin ehdin tekemään lepoviikon jälkeen, viime lauantaina. Tämän viikon tiistaista asti sitten 39 kuumeessa ja kovassa nielutulehduksessa ollut. Painoa lähtenyt nyt 4,5kg. Jää Joensuun SM:t kyllä valitettavasti väliin allekirjoittaneelta, kunhan terveeksi pääsisi niin varovasti aloteltava treenit. Kuntoa voi sitten yrittää tähdätä huhti-toukokuulle.

==========

Vs:Joonan treenit

Lähettäjä Tom Lindroos - 26.01.13 19:58

Huonoa tuuria nyt miehellä. No, pikku pakkolepo voi tehdä ihan hyvääkin. Nyt ensin terveeks ja kohti seuraavia kisoja sitten entistä vahvempana!

==========

Last chance to 200kg raw

Lähettäjä Joona Piironen - 30.03.13 22:51

Aurinkoista kevättä vaan!

Em. tammikuisten sairastelujen jälkeen tässä meikäläiselle ominaiseen tapaan kuntouduttu hitaasti mutta varmasti, nyt jo muutaman viikkoa reenit kulkeneet ihan ok. Alotetaas sitten taas kirjaamaan treenejä ylös, paino yritetään nostaa 110kg kieppeille toukokuuhun mennessä ja samalla rikkoa se maaginen 200kg raw salilla. Sitten keväällä muutamat penkki/ehkä voimanostokisat olisi mukava käydä. Jos johonkin niin syömiseen tämä homma taas kaatuu, taas on paino junnannut jonkin aikaa vaikka vararikkoon saakka olen itseni syönyt, mutta ei vaan tartu niin ei.

Viikon ajalta jo treenejä kirjaillut, kun motivaatiota löytyy sitämukaa kun kunto kohenee:

24.3.

-Penkkipunnerrus puolipyramidi 6x145kg+ 5x155kg+ 4x160kg+ 3x165kg+ 2x165kg+ 1x175kg

-dippi/leuat hammerotteella supersarjana 2 sarjaa

-hauiskääntö suoralla tangolla 60kg(restpause)9+2

-viparit sivulle istuen(restpausena)2 sarjaa: 20kg/12,5kg

Tuli alotettua taas tuo tuttu penkkiohjelma, joskin ensimmäinen sarja lähtee suhteessa aina 5kg alempaa kuin aiemmin, ja siten eka korotus on 10kg entisen 5kg sijaa. Tämä siksi, että ei olisi aivan niin kuluttava treeni, että eka sarja kävisi vain hyvänä lämmittelynä. Tosin kämmäsin kun unohdin lisätä toiseksi viimeiseen settiin rautaa, ja ihmettelin että kylläpä tuli vielä kakkonen kevyesti :unsure: Mutta ykkösen otin kuitenkin oikeilla painoilla perään. Ihan hyvä alotus, nihkeältä tuntui aluksi mutta paremmin rupesi kulkemaan treenin edetessä.

27.3. rinta, olkapäät

-smith vinopenkki/flyes kp superina: 1. 10x130kg/9x25kg 2. 10x105kg/6x20kg

-rinta taljassa nousevana pyramidina 8 toiston sarjoilla niin ylös kuin menee

- takaolat maaten ristikkäistaljassa(restpause) 1. sarja 40kg+ 2 sarja 25kg

-viparit sivuille istuen kp(restpause) 1. 20kg 13+3 2. 15kg 10x2

+ päälle käsijumppaa, kun jäi käsitreeni väliin tältä viikolta, koska viime viikon penkki siirtyi sunnuntaille lauantaista kun ei ollut palautunut

28.3. selkä,etureidet

-polvistaveto painonnostokengillä 2x6 210kg+ 220kg
-smith-kyykky¨ylhäältä vajaa pudotussarjana 8+8+8 90kg+ 70kg+ 50kg
-reidenojennus 2 sarjaa restpausena
-tuettu soutu koneessa 3 sarjaa 100kg+ 80kg+ 60kg
-selänojennus 10kg lisäp. 2x15

30.3. Penkki (kädet, olkapäät)

-penkki puolipyramidina 6x150kg+ 5x160kg+ 4x165kg+ 3x170kg+ 2x175kg+ 1x180kg
-dippi/leuat hammerotteella superina 2 sarjaa. 1. 6x60kg/
9xbw 2. 6x35kg/3xbw
-hauiskääntö tangolla(restpause) 65kg 6+3 toistoa

Joo 5kg tuli lisättyä penkkisarjoihin tälle viikolle, ja huomasi kyllä ettei ole kroppa tottunut nyt vielä "isoihin" painoihin, kun viimeksi yli 150kg rautoja pystynyt penkkaamaan tammikuussa, jos ei viime viikkoista penkkitreeniä laske. Nihkeää oli, mutta toisaalta tyytyväinen että läpi meni vaikkakin rumasti. Painokin oli ollut tällä viikolla korkeintaan tippumaan päin vaikka söin kuin sika ravintelissakin kävin päivittäin. Ens viikolla yritettävä saada kehonpaino nousuun ja 2,5kg lisää sarjoihin.

==========

Vs:Last chance to 200kg raw

Lähettäjä Joona Piironen - 01.04.13 01:25

31.3. Selkä,takareidet

-maastaveto kapea 5x180kg+ leveä 3x160kg
-ylätalja vastaote 9+2p x110kg + 14x80kg
-pullover taljassa 2 sarjaa(failureen)
-kohautus tangolla 10+3(rp)130kg
-sumoprässi 13x340kg+ 10x270kg
-reidenkoukistus koneessa 1 sarja(rp)

rp=restpause, p=pakkotoisto

Aika väsynyt treeni oli, mutta tulipahan tehtyä.

==========

Vs:Last chance to 200kg raw

Lähettäjä Tom Lindroos - 02.04.13 20:28

Sieltä ne voimat taas löytyy ja kunto nousee, kaksmarkkanen salilla ennen kesää ja toukokuussa raw kisoissa pohjalle kunnon kisatulos B)

==========

Vs:Last chance to 200kg raw

Lähettäjä Joona Piironen - 07.04.13 00:35

2.4.

-nopeuspenkki 100kg+ minikumit 2x3+ 2x3 100kg
-käsipainopenkkiä jollain 8-10 toistoilla 50kilosiin asti
-flyes käsipainoilla 1 sarja
-vipunostot sivulle, pari sarjaa

Koulun salilla erehdyin käymään, surkea oli tehdä.

3.4. Kädet

-Volyymitreeni käsille, 1h

4.4. Selkä, etureidet
lämmittelyt+
-polvistaveto räkissä 2x10 210kg&220kg
-kulmasoutua käsipainolla(ei ole mielestäni hyvä liike runnoa painavilla käsipainoilla) -> siirryin t-kulmasoutuun jossa yksi pudotussarja 80kg alaspäin, 3 pudotuksella failureen saakka aina.
-smith-kyykky kapealta(etureisille) pudotussarja 95kg alaspäin
-reidenojennus 2 sarjaa restpausena

6.4. Penkkitreeni(ojentajat, olkapäät)

Joo huonoon aikaan menin salille, ei ollut ketään muuta salilla kun olin työsarjoja alkamassa tekemään(lämmöt ottanut 140kg as ja vielä hyvältä tuntui). No en ilman varmistajaa yrittänyt, kun tuskin olisi mitään tullut. Odottelin siinä sitten jotain 1h30min jumppapatjalla makaillen ja musiikkia kuunnellen treenikaveria salille, jotta olisi varmistaja penkkiin.

Sitten uudet lämmöt 120kg:lla ja 140kg:lla, eikä kyllä hyvältä tuntuneet enää. Meikäläisen suuren ominaiskulutuksen omaavasta koneesta oli jo veto pois/polttoaine lopussa. Treeni oli tuhoon tuomittu. Päätin kuitenkin yrittää, koska tuskin olisi seuraavana päivänä kulkenut enää kun oli sohlannut jo 140kg asti lämpöjä.

-penkki puolipyramidi 6x152,5kg+ 5x162,5kg+4x167,5kg+failure x172,5kg

Karmeen olosta ja väsynyttä oli ekasta sarjasta lähtien, ja hyytyminen tuli sitten kyllä totaalisesti, ei jaksanut eristäviä liikkeitäkää ottaa, pitää ne sunnuntaina tehdä. No yksi hukattu viikko kohti kisoja, mutta ei auta kun ens viikolla treenata sitten paremmalla onnella. Tuskin oli kunnosta kiinni tänään, pari kertaa aiemmin em. skenaario käynyt ja aina jäänyt treeni melkein alkutekijöihin. Ei ole matalat verensokerit mun juttu :lol:

==========

Vs:Last chance to 200kg raw

Lähettäjä Joona Piironen - 07.04.13 21:47

7.4. Sekalaista treeniä

Tänään sitten eilisestä käsi+olkapäätreenistä tekemättä jääneitä eristäviä väänsin, tosin dipit jäi tekemättä kun oli eilisistä penkki jumissa. Siihen sitten lisäsin maastavetoa mukaan, ettei normaali sunnuntain selkä/takareisijumppa jää kokonaan tekemättä.

-Ojentajapunnerrus kp maaten hammerote/hammerkääntö kp
2 sarjaa: 1. 9x25kg/10x35kg 2. 13x20kg/8x30kg

-hauiskääntö suoralla tangolla restpause 2 sarjaa:
1. 8+3x 65kg 2. 8+1x55kg

-maastaveto(kapea) 10x180kg (oisko PR, en tiedä kun maastavetoa kapealla ja lattiasta ole kovasti tehnyt aikoihin)toisto/pari saattoi jäädä varastoon

==========

Vs:Last chance to 200kg raw

Lähettäjä Joona Piironen - 10.04.13 16:30

9.4. Rinta,olkapäät

-palauttava penkki 6x3 60kg+ keltaiset kumit

-vinopenkki smithissä/flyes kp superina:
1. sarja 9x135kg PR /10x30kg 2. sarja 15x105kg/9x22,5kg

-viparit sivuille istuen kp 25kg rp 8+3

-takaolat ristikkäistaljassa maaten 1 pudotussarja

-viparit takaolille 10kg kp 2x15

Hyvin vinopena kulki, ei ollut varmistajaa+ turvaraudat epäkunnossa smithissä niin ei uskalla loppuun ottaa. 10 olis kyllä mennyt.

==========

Vs:Last chance to 200kg raw

Lähettäjä Joona Piironen - 11.04.13 17:02

10.4.
Kädet (volyymijumppa)
Alkuun 3 liikeparia supersarjoina, kussakin sarjassa 15 toistoa/liike
1. ranskalainen otsalta smithissä 15x70kg aikasarjana (niin nopeasti 15 toistoa kuin menee, eli nää on periaatteessa pitkiä restpause settejä)/ 15x47,5kg hauiskääntö mutkatangolla
2. ranskalainen maaten penkillä niskan takaa hammerote x15 + hammerkääntö x15 samalla painolla
3. ojentajapunnerrus maaten taljassa vastaotteella x15 + hauiskääntö myötäotteella x15

-loppuun käsien pumppailua 10/15kg käsipainoilla epämääräsiä settejä

http://i6.aijaa.com/t/00325/12069481.t.jpg

Hah, laitetaan yksi kuvakin treenitunnelmista. Sali oli sitten tyhjä, että ei kyllä normaalisti tule kuvailtua peilin edessä. :laugh: Vapise Jarkki! Muutkin taitaa nämä hauispumppailut ;)

==========

Vs:Last chance to 200kg raw
Lähettäjä Joona Piironen - 13.04.13 23:08

Tässä taas ylirasituksen rajamailla keikuttiin, niin torstain selkä+etureisitreeni oli jätettävä väliin. Olo oli kuin krapulassa, lihakset eivät palautuneet+ kohonnut syke ja tykytykset rinnassa+ menetetty ruokahalu jne. Ja ihan hyvä päätös oli torstain treenin skippaaminen, tänään olo oli aika normaali kun penkkiä menin jumppaamaan. Tosin eristävät liikkeet jätin tarkoituksella pois hauiskääntöä lukuunottamatta, ettei kaada taas vaakakuppia sinne ylirasituksen puolelle kun olen pidemmän aikaa paukutellut restpause settejä kovalla intensiteetillä.

13.4.(kädet, olkapäät) tosin nyt paremminkin ehkä penkkitreeni

lämmittelyt+

- penkki 6x152,5kg+ 5x162,5kg+ 4x167,5kg+ 3x172,5kg+ 2x177,5kg + 1x182,5kg
-hauiskääntö suoralla tangolla 67,5kg&40kg restpause setit, toistoja en muista

Penkki kulki erinomaisen hyvin, pääsi taas jonkunlaiseen "ekstaasitilaan" eli väsymys kaikkosi, tuli hyvä olo ja rauta liikkui hyvin. Varsinkin 4-2 toiston sarjat olivat hyviä. 3 toiston paikalla olisi voinut vaikka vitosen pumpata. Loppuun kyllä alkoi sitten jo vähän painamaan/hapottamaan.

Niin ja PR:hän tää oli samalla tässä puolipyramidisysteemissä penkissä. Ennen kylläkin tein tosiaan kaikki sarjat 5kg korotuksilla jolloin eka sarja oli raskaampi mitä nykyään kun otan sen 10kg korotuksella. Mut siltikin mielestäni kovemmin kulki mitä koskaan.

==========

Vs:Last chance to 200kg raw
Lähettäjä Joona Piironen - 15.04.13 21:22

14.4. Selkä,takareidet

-ylätalja vastaote 120kg 6+2p + 100kg myötäote 1x15
-pullover taljassa 2 sarjaa, 70kg/täysi pakka
-kohautus tangolla 10x160kg
-prässi leveällä jalka-asennolla 15x350kg

==========

Vs:Last chance to 200kg raw
Lähettäjä Jarmo Väisänen - 16.04.13 21:20

Hyvässä kunnossa alat taas olla! Tuo 10.4 otettu kuva(Huh mikä pumppi!) todistaa että raaka(RAW) reeni on ollut kovaa! Pitää alkaa ittekin vääntään! T: Jarkki (ps. mutta muista myös levätä oikeessa paikkaa!)

==========

Vs:Last chance to 200kg raw
Lähettäjä Joona Piironen - 20.04.13 22:44

16.4. rinta,olkapäät

16.4. Rinta,olkapäät

-palauttava penkki 60kg+ keltaiset kumit 5x3
-smith-vinopenkki/flyes kp superina, 2 sets; 1. 7x140kg/10x30kg 2. 15x110kg+ 6x25kg
-takaolat ristikkäistaljassa maaten: nousu 10 toiston sarjoilla 5kg korotuksilla niin ylös kuin menee, ja 2 pudotuksella alas
-viparit taakse 10kg kp rp 1. 13+4 2. 6+2
-viparit sivuille istuen kp 22,5kg rp 10+3
-rinnan pumppailua taljassa

17.4. kädet

-ranskalaista smithissä fiiliksen mukaan , nousten 5x75kg asti / hauiskääntö 20kg kp superina
-ojentajapunnerrus hammertangolla 50kg fiiliksen mukaan myös/ samalla painolla ja välineellä hammerkääntöjä superina
-ranskalainen vastaotteella selällään taljassa / hauis myötäotteella taljassa superina
-rannekääntöjä forkuille 80kg asti erilaisia settejä

18.4. selkä,etureidet

-räkkiveto polvenkorkeudelta 2x10 210kg&230kg
-smith kyykky pudotussarjana, painoissa ei mainittavaa
-t-kulmasoutu pudotuksina lähtien 80 kilosta alaspäin

20.4. penkki (ojentajat olkapäät)
lämmittelyt+

- penkki 6x155kg+ 5x165kg+ 4x170kg+ 3x175kg+ 2x180kg+ 1x185kg(tämä stopilla)
-hauiskääntö yksi restpause setti 67,5kilolla

Tästä treenistä olen joutunut eristäviä liikkeitä karsimaan, kun ei oikein palautunut. Sen verran kova on tuo puolipyramidi penkiss tehdä. Vaikka joka lihas hapoilla olikin, niin kevyesti lähes kisanostomaisesti meni viimeinen ykkönen. Paras penkkikunto koskaan, aika hyvin olen pystynyt sarjapainojen perusteella arvioimaan max. ykköseni. Ja nyt uskon olleen se maaginen 200 kunto. Pelkään kuitenkin ylikuntoa, jonka olen niin monesti joutunut kokemaan penkkiä kovaa tehdessä. 2 viikon päästä kisa vähän pitää himmailla että kuntopiikki säilyisi sinne asti. Ei kehtaa salimaksimeilla vetää itseään ylirasitukseen ennen kisaa. Toukokuussa sitten pääsee kuitenkin kokeilemaan tota 200 touch&go penkkiä kunhan kunto säilyisi.

==========

Vs:Last chance to 200kg raw
Lähettäjä Tom Lindroos - 21.04.13 10:40

Hirmu tikissä ukko! Nyt teräviä treenejä ja sopivilla volyymeilla kohti kisaa. Salimaksimit sitten kisan jälkeen tällä kertaa ;)

==========

Vs:Last chance to 200kg raw
Lähettäjä Joona Piironen - 21.04.13 11:38

Joo vähän vaikea tilanne kylläkin, kun selvä kuntopiikki on nyt ja kuitenkin vielä pari viikkoa kisaan. Liian intensiivisesti ei voi treenata, ettei mene yli, mutta liiallinen keventelykään ei toimi/säilytä voimatasoja minulla. Pitää kypsytellä ensi viikon aikana minkälaisen treenin lauantaina tekee kun on viikko kisaan. Ajattelin että kolmosilla nousis jonnekin 177,5 asti, mutta se on vähän niin ja näin, kun nuo isot raudat on mitkä hermoston vetää tukkoon. Kolmoset vois olla siinä ja siinä että kestää ottaa.

==========

Vs:Last chance to 200kg raw
Lähettäjä Joona Piironen - 05.05.13 14:27

21.4. Selkä,takareidet

Mitään sanomaton treeni, tosin melkeen tiedossa oli kun koko päivän olin betonilattialla maannut rassaten moottoripyörää.

23.4. Rinta,olkapäät

-nopeuspenkki 5x2 70kg+ keltaiset kumit
-smith vinopenkki/ flyes kp superina 1. 9x140kg PR/8x30kg 2. 10x110kg tuntumapumppailua/10x17,5kg
-viparit taakse kp 12x15kg + 8x15kg
-viparit sivulle istuen kp 8x22,5kg
-takaolat ristikkäistaljassa maaten pudotussarja 3:lla pudotuksella

24.4. kädet

Vähän joutu keventämään, kun ylikunnon oireita selkeästi havaittavissa. Failurea välttelin, joten ihan fiiliksen mukaan tein noita supersarjoja käsitreenissä.

1. Ranskalainen smithissä 75kg/hauiskääntö 20kg kp
2. Ojentajat narulla taljassa/hauikset narulla taljassa
3. Ojentajapunnerrus vastaotteella taljassa/hauis myötäotteella taljassa

-käsien pumppailua käsipainoilla pitkiä settejä

-forkuille rannekääntöjä tangolla

25.4. Selkä,etureidet

-räkkiveto 3x10 160kg
-t-kulmasoutu pudotussarja lähti 110kilosta, 2 pudotuksella alas
-prässi kapealla jalka-asennolla etureisille 10x240kg
-reidenojennusta pari sarjaa

Tämäkin meni höntsäillen ylikunnon pelossa, t-soudussa vähän kovemmilla tehoilla otin.

27.4. Kisaan valmistava penkkitreeni

Pahat oli ylikunnon oireet jo olleet loppuviikosta ja huonosti tullut syötyäkin.

-penkki 3x157,5kg+ 3x167,5kg+ 3x172,5kg+ 3x177,5kg

-dippi/leuat hammerotteella 2 sarjaa supereina

-hauiskääntö tangolla 1 restpause sarja

Painoi kyllä rauta ja paljon huonomman tuntuista oli mitä viikkoa aiemmin. Ei auta kun syödä paremmin tuleva viikko ja pitää intensiteetti kurissa, ettei hermosto ota hittiä entistä enempää nyt, niin voisi saada kohtuullisen kunnon vielä kisaan, jos alamäki ei tästä enää jatku. Pitää käsiä pumppailla ja olkapäitä huomisen selkätreenin yhteydessä, kun ei nyt ollut energiaa(varmaankin t kun huonosti syönyt viikon kun tuppaa mulla ylirasituksen iskiessä ruokahalu katoamaan). Pitää tauriinia kokeilla ensi viikolla, rauhottaisiko yhtään oloa.

28.4. Selkää + eristäviä käsille ja olkapäille

Todella varovainen ja väsynyt treeni.

1.5. viimeiset punnerrukset ennen kisaa

-penkki 80kg+ keltaiset kumit 5x1
-smith-vinopenkki 120kg asti, painavaa oli ja varoa piti ettei tukota enää lisää
-rintaa taljassa

2.5. Selkä+ kädet

-räkkiveto 10x180kg
-t-kulmasoutu pudotusarja, tämä kovemmilla tehoilla
-käsille pumppailua

4.5. Klassinen penkki, Toukoset, Kajaani:

Suunnitelma oli, jotta jos kulkee ja kisaan lähden niin 5kg korotuksilla edetään SE-rautaan 187,5kg asti. Plan B oli sitten kesäkuussa Uusikaarlepyyssä olevat kilpailut, tiesin kuitenkin jotta ylirasituksessa mentiin jo pitkän aikaa, joten olin varatunut

kyllä jopa etten nosta, jos voimat on täysin kateissa. Aiemmin kaavailemaani 180 alotusta olin jo pohtinut pudottaa 177,5, edellisviikon laskukunnon seurauksena.

Punnitus klo 8:30

Paino 108,85kg, pyrki kroppa vaan tyhjenemään vaikka kuinka tankkasi, jännityksen takia. Kisassa painoa oli varmasti vielä huomattavasti vähemmän, kun WCssä sai ravata 5min välein.

lämmittely: Huomasi että nihkeää on, ei kuitenkaan täysi katastrofi ollut, joten päätin mennä nostaan kuitenkin. Ärsyttävä ilmiö, jo tulee minulla hermoston käydessä ylikierroksilla: tanko hidastuu lopussa, kun normaalisti se kiihtyy puolestavälistä ylöspäin. Täm oli havaittavissa.

1. 177,5 Hirveetä, ei ole ikänään näin hidasta ollut
2. 180 5kg lisää en uskaltanut laittaa, semmonen taistelu oli ensimmäinen suoritus. Tässä vaiheessa siis käytännössä oli jo suunnitelmista lipsuttava. Diiseliä tämäkin, se tosin oli tiedossa. Helpompi nosto kuin ensimmäinen.
3. - Eli väliin, ei tuossa varoja ollut siinä määrin että SE:tä olisi järkeä ollut edes yrittää, vaikean tuntuista oli nostot kaiken kaikk lämmittelystä alkaen. Ja tuloksesta en tuonne lähtenyt nostamaan, vaan pelkästään tuota SE:tä silmälläpitäen, eli oikea päätös o näin jälkikäteen ajateltuna.

Eipä meikäläiselle mitään jäänyt näistä kisoista käteen, muutakun taas hiukan kokemusta. Olihan se toki aivan mukava seurata kisoja, paljon kovakuntoisia nostajia oli paikalla. Pettymys oli ehkä pahempi mitä etukäteen luulin, vaikka olin varsin hyvin varautunut pahempaakin tilanteeseen. Kuntohan ei ollut kymmeniä kiloja alaspäin tullut parhaasta, paljon kuitenkin, tunne oli samaa kuin salilla viikkoa aiemmin. Joten himmailu viimesen viikon aikana sentään ylläpiti niitä jäljellä olevia voimatasoja. Jatkossa kuitenkin kisaan mentäessä pitää olla se nousukunto aka hyvä vaihe treeneissä päällä ja pitää kestää puskea täysillä tr kisaan saakka. Hermostollisen ylirasituksen takia löysäily on suoraan sanoen helvetistä, se on taitolaji säilyttää edes jonkunlainen voimataso/venyttää sitä kuntoa kisaan saakka, jos piikkikunto on ollut jo viikkoja aiemmin. Näin ainakin allekirjoittaneella, minun kohdalla kun kunto seilaa kuin vuoristorata, tasaista kuntoa on mahdoton pitää. Kompromissit eivät vaan riitä, jos hyviä tuloksia lähdetään hakemaan. Keskinkertaisella kunnolla voi minun mielestä jäädä laulukuoroon, mieluummin kuin nostamaan. Kisatulos vuoden tauon jälkeen oli kuitenkin parempi vaihtoehto tällä kertaa kuin lämmittelystä suihkuun.

Videoita kisasta odotellessa, näyttikö ne omat nostot yhtä hirveiltä miltä tuntuivat. Nämä olivat jo 5 Toukoset, joten kiitttävällä prosentilla on Kajaanissa tullut punnerreltua. 4 vuotta sitten ensimmäiset kilpailut siellä, penkkasin sillon 100kg t-paidalla 66kg painoisena.

Nyt viikko totaalitaukoa, toki pari koko kehon pumppitreeniä olisi tehtävä, jotta voimatasot eivät tästään enää laskisi pahasti. Sitte intensiivinen treenijakso jolla pyrin palauttamaan voimat entiselle huippukunnon tasolle, vieläkun en ole sitä 200kiloa ottanut tai hyvää kisatulosta. Nyt olisi sitten niiden aika. 3-4viikossa uskon saavani kunnon taas hyvälle tasolle.

Sitten kisat kesäkuun alkuun, mikäli terveenä pysyn ja paikat kestää. Vaihtoehdot Tervakoski/Uusikaarlepyy, eli kovin kauaksi pitäisi lähteä nostlemaan. Menen kuitenkin vaikka timbuktuhun asti mittaamaan ulos sen kunnon, jonka eteen on syksystä taas valtava määrä rääkkiä tehty 5x viikossa ja syöty enemmän ja epäpuhtaammin kuin pahimmissa painajaisissakaan :)

Ohhoh, tulipa sitä tekstiä.

==========

Vs:Last chance to 200kg raw

Lähettäjä Tom Lindroos - 05.05.13 22:13

Huomattavasti parempi oli se kasikympin nosto. Päivän kuntoon nähden ok tulos ja ehkä se 5kg jäi varaa. Seuraavassa kisassa sitten SE:n kimppuun!

==========