

HIIT-CHALLENGE

Haasta itseäsi tehokkailla HIIT-treeneillä ja nosta kuntosi uudelle tasolle!

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Viikko 1		<u>Quick HIIT Workout #01</u> (04:06)		<u>LES MILLS</u> <u>GRIT CARDIO #25</u>		HIIT-juoksutreeni 1 (33:00)	
Viikko 2		<u>Quick HIIT Workout #02</u> (07:25)		<u>LES MILLS</u> <u>GRIT CARDIO #26</u>		<u>HIIT-juoksutreeni 1</u> (33:00)	
Viikko 3		<u>Quick HIIT Workout #03</u> (07:25)		<u>LES MILLS</u> <u>GRIT CARDIO #27</u>		HIIT-juoksutreeni 1 (33:00)	
Viikko 4		<u>Quick HIIT Workout #04</u> (12:25)		<u>LES MILLS</u> <u>GRIT CARDIO #29</u>		HIIT-juoksutreeni 1 (33:00)	
Viikko 5		<u>LES MILLS</u> <u>GRIT HIIT BEYOND #1</u> (17:22)		<u>BODYCOMBAT</u> <u>Workout #11</u>		HIIT-juoksutreeni 2 (40:00)	
Viikko 6		<u>LES MILLS</u> <u>GRIT HIIT BEYOND #2</u> (18:08)		<u>BODYCOMBAT</u> <u>Workout #12</u>		HIIT-juoksutreeni 2 (40:00)	
Viikko 7		<u>LES MILLS</u> <u>GRIT HIIT BEYOND #3</u> (30:40)		<u>BODYCOMBAT</u> <u>Workout #13</u>		HIIT-juoksutreeni 2 (40:00)	
Viikko 8		<u>LES MILLS</u> <u>GRIT Cardio HIIT Blast</u> (12:36)		<u>WORKOUT #LIKENINA</u> (30:39)		HIIT-juoksutreeni 2 (40:00)	

HIIT-juoksutreeni 1 (33 minuuttia)

- Kävele 10 minuuttia lämmittelyksi
- Tee 6 kertaa 1 minuutin mittainen spurtti juosten. Spurtin jälkeen kävele 2 minuuttia, jotta sykkeesi laskee alas.
- Kävele loppuun 5 minuuttia palautukseksi

HIIT-juoksutreeni 2 (40 minuuttia)

- Kävele 10 minuuttia lämmittelyksi
- Tee 5 kertaa 2 minuutin spurtti juosten. Spurtin jälkeen kävele 2 minuuttia, jotta sykkeesi laskealas.
- Kävele loppuun 5 minuuttia palautukseksi

Katso tarkemmat ohjeet seuraavalta sivulta.

esport

HAASTEEN KUVAUS

Esport HIIT Challenge on kahdeksan viikkoa kestävä haaste, jonka tavoitteena on haastaa itseä erilaisten tehokkaiden HIIT-treenien muodossa ja nostaa kestävyyskunto uudelle tasolle!

HIIT tulee sanoista High Intensity Interval Training eli korkeatehoinen intervalliharjoittelu. HIIT-harjoittelussa tehdään lyhyitä intensiivisiä sykettä nostattavia osuuksia, joiden välissä on lyhyet palautusjaksot. Tässä haasteessa teet kahdeksan viikon aikana 18 erilaista HIIT-harjoitusta omaa kehonpainoasi hyödyntäen.

NÄIN LÄHDET TOTEUTTAMAAN HAASTETTA

Viikkokalenteriin on merkitty kunkin viikon aktiviteetit. Kalenterista pääset suoraan linkin kautta kyseisen päivän aktiviteetin videoon.

NÄIN SAAT VIELÄ ENEMMÄN IRTI HAASTEESTA

HIIT-treenit ovat korkeatehoisia treenejä, jotka ovat keholle kova yksittäinen rasitus. Suosittelemmekin että et nosta sykettäsi yksittäisissä treeneissä maksimiin, vaan pidät maltin mukana tekemisessä. Tärkeää on myös se, että välipäivinä lepää ja huollat kehoasi etkä tee mitään kehoa rasittavaa. Hyviä vaihtoehtoisia liikuntamuotoja välipäiville ovat venyttely/kehonhuolto ja kävely raittiissa ulkoilmassa.

Panosta myös terveelliseen ja monipuoliseen ruokavalioon, jotta energiavarastosi riittävät tiukkoihin treeneihin!

TSEMPPIÄ HAASTEeseen!

esport