

A man with a beard and short hair is sitting on a concrete ledge. He is wearing a white t-shirt, dark shorts, white socks, and white sneakers. He has a black watch on his left wrist and white earbuds in both ears. His right arm is resting on the ledge behind him. The background is a grey brick wall. The lighting is dramatic, with strong shadows.

KAHE TUNNI TREENINGNÄDAL

**NII PALJU KUI VAJA
NII VÄHE KUI VÕIMALIK**

KUI PALJU TEGELIKULT TRENNI TEGEMA PEAB?

Väide, et tulemuste nägemiseks peab nädalas tegema vähemalt 3-4 rasket trenni, on **müüt**.

Tänapäeva fitness-maailm on loonud pildi, et treening on tõhus vaid siis, kui käid jõusaalis vähemalt kolm korda nädalas ja pingutad nagu homset poleks.

Tegelikkus on aga palju lihtsam ja rõõmsam.

Uuringud on näidanud, et juba **60 minutit** mõõduka kuni intensiivse koormusega treeningut nädalas võib anda märkimisväärseid tulemusi tervise ja enesetunde parandamisel.

60 minutit nädalas aitab:

- Parandada insuliinitundlikkust ja veresuhkru taset
- Tõsta tuju ja vähendada ärevust
- Toetada südame-veresoonkonna tervist
- Aidata säilitada ja arendada lihasmassi ning liikuvust
- Vähendada istuva eluviisiga seotud riske

Kui Sinu eesmärk ei ole võistelda kulturismis või jõutõstmises, siis ei vaja sa treeningplaani, mis nõuab 4–6 korda nädalas jõusaalis higistamist.

Oluline on järjepidevus ja see, et treening sobiks Sinu elustiiliga.

“MUL POLE AEGA, ET TRENNI TEHA”

See on lause, mida kuulen väga tihti ja ma saan aru, miks see nii tundub. See on ka üks põhjustest, miks ma selle treeningprogrammi lõin.

Minu poolt koostatud treeningprogrammi järgimiseks ei pea sa päevast päeva “jõusaalis elama”.

Selle programmi võtmelauseks võiks olla: sa pead treenima nii palju kui vaja, aga nii vähe kui võimalik.

Selle programmiga:

- ✓ Treenid ainult 2-3x nädalas
- ✓ 35–45 minutit korraga
- ✓ Kodus või jõusaalis
- ✓ Arendad kõiki lihasgruppe

30–45 minutiline treening 2x nädalas on piisav, et parandada tervist, tõsta energiataset ja toetada head vormi – eriti kui teha seda järjepidevalt.



TREENINGPROGRAMMI ÜLESEHITUS

Selleks, et **säästa võimalikult palju aega**, aga säilitada treeningu efektiivsus, tuleb "traditsioonilist lähenemist" pisut muuta.

Antud treeningkava koosneb 3-4 superseeriast, mis on suunatud erinevatele lihasgruppidele. **See tähendab seda, et seeria läheb kirja, kui 2 harjutust on sooritatud.**

Kogu treeningkava on üles ehitatud antagonistide paarisseeriatele (rind/selg, tritseps/biitseps jne)

Kui sulle mõni harjutus ei sobi või vastavad vahendid on jõusaalis hõivatud, siis saad valida **asendusharjutuste** seast.

SUPERSEERIAE NÄIDIS

	Harjutus	Seeriad	Kordused	Paus	Asendus 1	Asendus 2
1	<u>Bench Press</u>	2	10-15	1 min	<u>Push Up</u>	<u>Incline Dumbbell Press</u>
	<u>Lat Pull Downs (Underhand Grip)</u>	2	10-15	1 min	<u>Pull Up</u>	<u>Seated Cable Rows</u>
Paus 2-3 min						
2	<u>Cable Lateral Raise</u>	2	10-15	1 min	<u>Dumbbell Lateral Raise</u>	<u>Machine Lateral Raise</u>
	<u>Seated Cable Rows</u>	2	10-15	1 min	<u>Bent Over Dumbbell Rows</u>	<u>Bent Over Barbell Rows</u>

Loe palun kõik juhised läbi, sest see aitab treeningu õigesti üles ehitada.

ärgmisel lehel on selge ja põhjalik seletus, kuidas sa oma treeningu üles peaksid seadma.

SUPERSEERIAE NÄIDIS

	Harjutus	Seeriad	Kordused	Paus	Asendus 1	Asendus 2
1	<u>Bench Press</u>	2	10-15	1 min	<u>Push Up</u>	<u>Incline Dumbbell Press</u>
	<u>Lat Pull Downs (Underhand Grip)</u>	2	10-15	1 min	<u>Pull Up</u>	<u>Seated Cable Rows</u>
Paus 2-3 min						
2	<u>Cable Lateral Raise</u>	2	10-15	1 min	<u>Dumbbell Lateral Raise</u>	<u>Machine Lateral Raise</u>
	<u>Seated Cable Rows</u>	2	10-15	1 min	<u>Bent Over Dumbbell Rows</u>	<u>Bent Over Barbell Rows</u>

- Vali superseeriade paarist harjutused, mida tegema hakkad (näiteks esimese harjutuse puhul saaksid valida Bench Pressi, Push Up-i või Incline Dumbbell Pressi). Teise harjutuse puhul Lat Pull Downsi, Pull Up-i või Seated Cable Row-i
- Vali raskus, millega suudaksid teha 10-15 kordust (80-90% max pingutusest) ehk 1-2 kordust võiks jääda varusse
- Näiteks: teed harjutust **Bench Press** 10 kordust ja jätkad kohe järgmise harjutusega (**Lat Pull Downs**). **Kahe harjutuse vahel pausi ei tee.**
- Kui mõlemate harjutuste **esimene seeria** on sooritatud, siis kirjuta korduste arv ja kasutatud raskus üles ning tee **1 min paus**
- Kui esimesel seerial jäi 1-2 kordust varusse, siis teisel seerial oleks hea, kui teed **max pingutuse ehk ühtegi kordust varusse ei jäta**
- Kui mõlemate harjutuste kõik seeriad (2+2) on lõpetatud, siis tee **2-3 min paus** ja liigu järgmise **harjutuste paari** juurde.
- Kui valitud raskus on liiga kerge ja suudad teha 15x ilma erilise pingutusega, siis lisa järgmisel korral raskust. **Vaata järgmiselt lehel, kuidas võiks progressioon toimuda.**

KUIDAS PIDEVALT ARENEDA?

Progressiivne ülekoormus on treeningprintsip, mille kohaselt tuleb kehalist koormust aja jooksul suurendada – näiteks lisades raskust, kordusi või treeningmahtu.

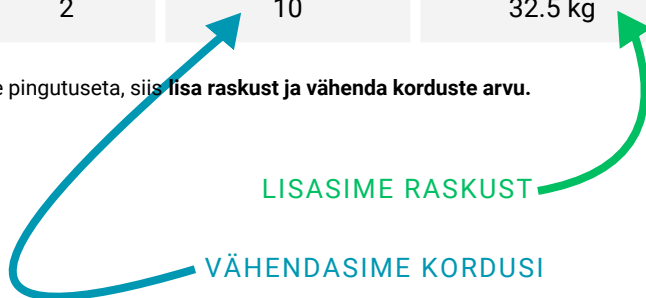
Kui koormus ei kasva, siis ei saa areng jätkuda. See põhimõte on oluline nii jõu, lihasmassi kui ka vastupidavuse arendamisel.

Iga treening pole vaja koormust ülemääraselt tõsta, aga nädalast nädalasse võiks progress ikkagi toimuda.

NÄIDE PROGRESSIIVSEST ÜLEKOORMUSEST

Nädal	Harjutus	Seeriad	Kordused	Raskus
1	Bench Press	2	10	30 kg
2	Bench Press	2	12	30 kg
3	Bench Press	2	15	30 kg
4	Bench Press	2	10	32.5 kg

Kui valitud raskus on liiga kerge ja suudad teha 15x ilma erilise pingutuseta, siis **lisa raskust ja vähenda korduste arvu.**



VÕID KA JÄTTA RASKUSE SAMAKS JA TÕSTA AINULT KORDUSTE ARVU

Nädal	Harjutus	Seeriad	Kordused	Raskus
1	Bench Press	2	10	30 kg
2	Bench Press	2	12	30 kg
3	Bench Press	2	13	30 kg
4	Bench Press	2	15	30 kg
5	Bench Press	2	17	30 kg
6	Bench Press	2	19	30 kg

KUIDAS MÕÕTA EDUSAMME?

Raskuste kirja panemine on oluline osa treeningust. Nagu eelmisel leheküljel kirutasin, siis **progressiivne ülekoormus on jõu ja lihasmassi kasvatamise alus.**

Kirjalik ülevaade aitab sul teadlikult planeerida, millal ja kui palju raskust või kordusi suurendada.

Kui paned kirja, millise raskusega ja mitu kordust oled teinud, saad aja jooksul täpselt näha, kas ja kuidas oled tugevamaks saanud.

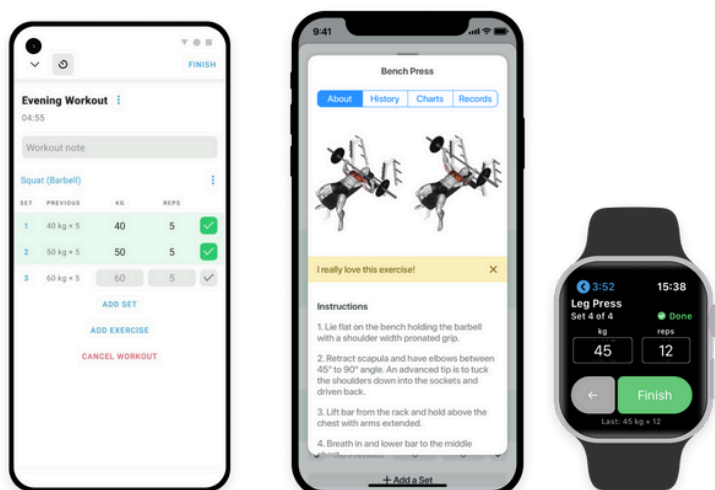
Ilma dokumenteerimiseta on arengut raske objektiivselt hinnata.

Võid kasutada “vana-head” pliatsit ja paberit, aga praegu on saadaval ka väga häid tasuta treeningrakendusi.

Mina kasutan rakendust **STRONG** ja soovitan seda ka kõigile oma klientidele.

Kuna treeningprogramm on suhteliselt intensiivne ja pausid võrdlemisi lühikesed, siis annab see hea **koormuse ka südamele.**

Tänu sellele paraneb sinu **vastupidavus** ja **üldine võhm**. Vastupidavuse paranemise indikaatoriks on näiteks see, 1-2 kuu pärast suudad teha sama palju seeriaid ja kordusi, aga ei väsi enam nii kiiresti ära.





TREENINGKAVA

2 PÄEVANE JAOTUS

SANDERHÜDSI

OLULINE INFO

Palun loe läbi kõik juhendis olev info, et saaksid treeningprogrammist maksimaalse kasu.

Enne treeningprogrammi alustamist soovitan konsulteerida oma perearstiga, eriti kui sul esineb mõni krooniline haigus, vigastus või muu tervisemure.

Kuigi programm on loodud üldise füüsilise vormi parandamiseks ja sobib enamusele täiskasvanud inimestele, toimub selle järgimine Sinu enda vastutusel.

Mina ei vastuta otseselt ega kaudselt ühegi vigastuse, terviserikke ega muu kahju eest, mis võib tekkida treeningute käigus või nende tulemusena.

Programmi eesmärk on parandada Sinu tervist ja füüsilist vormi, mitte tekitada vigastusi. Seega - kuula oma keha, tee harjutusi korrektse tehnikaga, puhka piisavalt ning vajadusel küsi minu käest nõu.

Jõudu!



TREENINGNÄDAL

Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev
kogu keha 1	vaba	vaba
Neljapäev	Reede	Laupäev
kogu keha 2	vaba	vaba
	Pühapäev	
	vaba	

OLULINE INFO

Kui tekib rohkem vaba aega, siis trennivabadel päevadel võid teha ühe lisatreeni, kerge aeroobse treeningu (30-45 min) või venitusharjutusi (15 min)

Iga trenni vahel peab olema vähemalt 1 vaba päev - vastasel juhul ei jõua keha taastuda.

Selle treeningkava järgi võid treenida **vähemalt 3 kuud**

Kui on küsimusi, siis kirjuta: sander.hydsi@gmail.com

Treeningkava

SOOJENDUS/WARM UP

Vali allolevast tabelist sinu jaoks sobilik soojendusharjutuste kompleks (5-7 min). Kliki harjutusele, et näha korrektset tehnikat.

Soojendus 1

Harjutus	Seeriad	Kordused	Paus	Asendus 1	Asendus 2
Kettlebell Swings (kerge raskus)	1	20	15 sek	Jumping Jacks	Burpees
Plank To Downward Dog	1	15-20	15 sek	Shoulder Taps (Plank)	Pogo Jumps
Bodyweight Squats	2	15-20	15 sek	Vertical Jumps	Spiderman Lunge With Reach

Soojendus 2

Harjutus	Seeriad	Kordused	Paus	Asendus 1	Asendus 2
Arm Circles	1	15-20 mõlemas suunas	15 sek	Dumbbell Front Raises (kerge raskus)	Plate Front Raises
Burpees	2	15-20	15 sek	Shoulder Taps (Plank)	Standing Toe Touch To Overhead Reach
Cable External Rotation	1	15-20 mõlema käega	15 sek	Dumbbell External Rotation	Band External Rotation

Soojendus 3

Harjutus	Seeriad	Kordused	Paus	Asendus 1	Asendus 2
Wall Sit	1	30 sek - 1 min	15 sek	Split Squat Hold	Glute Bridge Hold
Leg Swings	1	15-20 mõlema jalaga	15 sek	High Knees	Butt Kicks
Bodyweight Squats	2	15-20	15 sek	Good Mornings	Spiderman Lunge With Reach

Treeningkava

PÄEV 1/KOGU KEHA

	Harjutus	Seeriad	Kordused	Paus	Asendus 1	Asendus 2
1	<u>Barbell Squat</u>	2	10-15	1 min	<u>Smith Machine Squat</u>	<u>Leg Press</u>
	<u>Lat Pull Downs (Underhand Grip)</u>	2	10-15	1 min	<u>Pull Up</u>	<u>Seated Cable Rows</u>
Paus 2-3 min						
2	<u>Bench Press</u>	2	10-15	1 min	<u>Push Up</u>	<u>Incline Dumbbell Press</u>
	<u>Deadlift</u>	2	10-15	1 min	<u>Trap Bar Deadlift</u>	<u>Dumbbell Romanian Deadlift</u>
Paus 2-3 min						
3	<u>Dumbbell Lateral Raise</u>	2	10-15	1 min	<u>Cable Lateral Raise</u>	<u>Machine Lateral Raise</u>
	<u>Walking Lunges</u>	2	10-15	1 min	<u>Split Squats</u>	<u>Bulgarian Split Squat</u>
Paus 2-3 min						
4	<u>Dumbbell Skull Crushers</u>	2	10-15	1 min	<u>Triceps Dips</u>	<u>Cable Triceps Extensions</u>
	<u>Dumbbell Biceps Curls</u>	2	10-15	1 min	<u>Incline Dumbbell Biceps Curls</u>	<u>Barbell Curls</u>
Paus 2-3 min						
5	<u>Hanging Leg Raises</u>	3	10-15	1 min	<u>Flutter Kicks</u>	<u>Foot To Foot Crunches</u>
	<u>Standing Calf Raises (Smith Machine)</u>	2	30	1 min	<u>Single Leg Calf Raise</u>	<u>Calf Press (Leg Press Machine)</u>

Treeningkava

PÄEV 2/KOGU KEHA

	Harjutus	Seeriad	Kordused	Paus	Asendus 1	Asendus 2
1	<u>Incline Dumbbell Press</u>	2	10-15	1 min	<u>Incline Bench Press</u>	<u>Dumbbell Bench Press</u>
	<u>Bent Over Dumbbell Rows</u>	2	10-15	1 min	<u>Bent Over Barbell Rows</u>	<u>Seated Cable Rows</u>
Paus 2-3 min						
2	<u>Military Press</u>	2	10-15	1 min	<u>Push Up</u>	<u>Seated Dumbbell Press</u>
	<u>Deadlift</u>	2	10-15	1 min	<u>Trap Bar Deadlift</u>	<u>Dumbbell Romanian Deadlift</u>
Paus 2-3 min						
3	<u>Cable Lateral Raise</u>	2	10-15	1 min	<u>Dumbbell Lateral Raise</u>	<u>Machine Lateral Raise</u>
	<u>Leg Extensions</u>	2	10-15	1 min	<u>Split Squats</u>	<u>Bulgarian Split Squat</u>
Paus 2-3 min						
4	<u>Triceps Dips</u>	2	10-15	1 min	<u>Overhead Dumbbell Triceps Extension</u>	<u>Cable Triceps Extensions</u>
	<u>Dumbbell Biceps Curls</u>	2	10-15	1 min	<u>Incline Dumbbell Biceps Curls</u>	<u>Barbell Curls</u>
Paus 2-3 min						
5	<u>Lying Leg Raises</u>	3	10-15	1 min	<u>Incline Crunches</u>	<u>Foot To Foot Crunches</u>
	<u>Single Leg Calf Raise</u>	2	30	1min	<u>Standing Calf Raises (Smith Machine)</u>	<u>Calf Press (Leg Press Machine)</u>



MEELESPEA

- Ära unusta soojendust - see võib olla tüütu, aga on oluline osa treeningprotsessist
- Harjutuste järjekorda võid vahetada või asendada teise harjutusega
- Kõik liigutused aeglased ja kontrollitud
- Hinga sisse enne sooritust ja välja soorituse hetkel
- Kui on vaja, siis võid seeriavahelisi pause pikendada. Nii läheb trenn lihtsalt natukene pikemaks
- Kui on rohkem vaba aega, siis võiksid vabadel päevadel teha kerget aeroobset treeningut või venitusharjutusi
- Kasuta STRONG-i või mõnda muud treeningrakendust, et mõõta arengut

MINUST

Minu nimi on Sander Hüdsi ja ma olen personaaltreener ning toitumisnõustaja.

2017

EOK kulturismi- ja fitnessi treener

2022

**Precision Nutrition - Nutrition Coach
(toitumistreener)**

2024

**Precision Nutrition - Sleep, Stress
Management, Recovery
(uni, stressiga toimetulek, taastumine)**

2025

Intensive PT - personaaltreener (EQF4)



Tervislik toitumine, harjumuste ja käitumismustrite parandamine ning optimaalne treening on olnud minu kired juba üle kümne aasta.

Minu arusaam tervislikust eluviisist põhineb veendumusel, et püsivate muutuste loomine ei tähenda kiireid ja ajutisi lahendusi.

Kui soovid personaalset juhendamist, siis [TÄIDA SEE ANKEET](#)

[Minu koduleht](#)

