

HUMAN WEAPON SYSTEM: PÄIVITETTY RESERVILÄISOHJELMA

Konsepti: 15–20 minuutin korkean intensiteetin military workout joka toinen päivä. Pääpaino suorituskyvyssä, iskunkestävyydessä ja toiminnallisessa liikkuvuudessa.

Päivitys: Ensimmäisen kuukauden liikkeet on korjattu suoraviivaisiksi suomenkielisiksi kamppailutermeiksi (kova ukemi eteen ja kasakkakytky).

KUUKAUSI 1: PERUSKESTÄVYYS JA NIVELTEN HUOLTO (VIIKOT 1–4)

Muoto: AMRAP 15 min (Tee niin monta laadukasta kierrosta kuin ehdit annetussa ajassa).

Liike	Määrä	Suoritusohje
1. Kova ukemi eteen + ylös nousu	10 toistoa	Pudottaudu hallitusti eteenpäin kämmenet ja kyynärvarret edellä vaimentamaan iskua (vältä polvien kolhimista). Nouse viivyttelemättä takaisin pystyyn valmiusasentoon.
2. Kasakkakytky	6 / puoli	Ota erittäin leveä haara-asento. Kyykkää kontrolloidusti toisen jalan varaan vieden lantio taakse, kun toinen jalka suoristuu kantapään varaan. Avaa lonkat ja nivuset.
3. Sotilaspunnerrus	12 toistoa	Perinteinen punnerrus kämmenet rinnan alla. Pidä kyynärpäät tiukasti kylkiä nuollen koko liikkeen ajan. Keskivartalo tiukkana suorana linjana.
4. Karhukävely	15 metriä	Laskeudu konttausasentoon siten, että polvet ovat irti maasta vain muutaman sentin. Liiku eteenpäin vastakkaisen käden ja jalan rytmillä. Pidä selkä suorana.
5. Roikunta tangossa	30 sekuntia	Roiku leuanvetotangossa. Älä päästä olkapäitä korviin, vaan vedä lapaluita aktiivisesti taakse ja alas. Kehitä puristusvoimaa ja avaa olkapäitä.

KUUKAUSI 2: TOIMINNALLINEN VOIMA JA SITKEYS (VIIKOT 5–8)

Muoto: EMOM 18 min (Tee kunkin minuutin liike heti minuutin alkaessa. Loppuminuutti lepoa. Yhteensä 3 kierrosta).

Minuutti	Liike & Toistot	Suoritusohje
Minuutti 1	15 x Kyykky lisäpainolla	Reppu selässä tai hiekkasäkki sylissä. Kyykkää reidet vähintään vaakatasoon. Pidä kantapää maassa ja selkä suorana.

Minuutti	Liike & Toistot	Suoritusohje
Minuutti 2	8–10 x Leuanveto / Kulmasoutu	Vedä leuka tangon yli puhtaasti TAI tee kulmasoutu raskaalla repulla vetäen reppua napaa kohti kyynärpäjäjohtoisesti.
Minuutti 3	12 x Defendo-ukemi	Tee hallittu kuperkeikka eteen tai taakse suoraan maahan, ja nouse viivyttelämättä ylös valmiiseen suojaavaan pystyasentoon.
Minuutti 4	20 x Vuorikiipeilijä	Lankkuasennosta juokse polvia vuorotellen kohti rintaa. Pidä lantio alhaalla ja ylläpidä kovaa tempo.
Minuutti 5	10/puoli x Askelkyykky + polvipotku	Astu askelkyykky taakse, ponnista etujalalla ylös ja lyö taaimmaisesta jalan polvella dynaaminen, terävä potku eteen.
Minuutti 6	45 s Lantionnosto + venytys	Mene selinmakuulle, nosta lantiota yhdellä jalalla kattoa kohti (22 s / jalka). Supista pakara. Suorista ylhäällä jalka takareiden dynaamiseksi venytykseksi.

KUUKAUSI 3: TAISTELIJAN STRESSINSIETOKYKY (VIIKOT 9–12)

Muoto: Tabata-intervalli 20 min (45 sekuntia työtä, 15 sekuntia lepoa per liike. Toista kierroksia putkeen).

Liike	Aika	Suoritusohje
1. Burpee + Combat-shufflaus	45 s työ / 15 s lepo	Tee täysi burpee-yleisliike (rinta maahan, hyppy ylös). Ylhäällä ota Defendo-kamppailuasento ja liiku nopeilla askelilla (shufflaus) 2-3 metriä takaisin ennen uutta toistoa.
2. Rapukävely	45 s työ / 15 s lepo	Istu maahan, nosta lantio ilmaan käsien ja jalkojen varaan (rinta kattoa kohti). Liiku takaperin ja etuperin. Avaa rintarankaa ja kuormittaa ojentajia sekä takaketjua.
3. Reppu-/Säkkitempauk	45 s työ / 15 s lepo	Ota maasta reppu tai hiekkasäkki. Räjytä lantion saranaliikkeellä paino yhdellä jatkuvalla liikkeellä suorille käsille pään päälle. Palauta kontrolloidusti maahan.
4. Hindu-punnerrus	45 s työ / 15 s lepo	Aloita "karhunpoika"-asennosta (lantio ylhäällä V-asennossa). Sukella rinta läheltä lattiaa ja nouse kaarelle ylös (katse kattoon). Työnnä lantio takaisin alkuasentoon.
5. "Kuollut ötökkä" (Dead Bug)	45 s työ / 15 s lepo	Selinmakuu, kädet kohti kattoa, polvet 90 asteen kulmassa ilmassa. Laske vastakkainen käsi ja jalka hitaasti suoraksi lähelle lattiaa, paina alaselkä tiukasti maahan. Hengitä syvästi.