1. PÄIVÄ 1 - INFO

Patteri 1, Olkapäät & Kädet

1. Tee kaikki 3 liikettä peräkkäin ja tämän jälkeen noin 1 min tauko. Älä pidä taukoja liikkeiden välissä muuta kuin se aika, mikä painojen säätämiseen menee.

2. Pyri tekemään kaikki liikkeet lähes samoilla painoilla.

3. Pyri saamaan kaikissa liikkeissä toistot 8-12 väliin.

4. Kaikki liikkeet tehdään 3 kertaa.

2. PÄIVÄ 1 - SOUTULAITE

- Lämmittele kevyellä temmolla 10-15min
- Loppuvaiheessa tulee olla kevyesti hengästynyt
- Mikäli soutulaitteet ovat varattuja lämmittele jollain muulla laitteella

3. PÄIVÄ 1 - PYSTYPUNNERRUS MUTKATANGOLLA (OLKAPÄÄ)

- Ota hartioiden levyinen ote mutkatangosta
- Punnerra kädet suoriksi ylös
- Älä päästä kyynärpäitä lukkoon ylhäällä
- Laske tanko rauhallisesti takaisin alas leuan korkeudelle (lasku 3 sek)
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

4. PÄIVÄ 1 - HAUISKÄÄNTÖ MUTKATANGOLLA (HAUIS)

- Ota tangosta hartioiden levyinen ote
- Pidä lavat yhdessä ja kyynärpäät paikoillaan
- Tuo tanko ylös hallitusti
- Laske tanko rauhallisesti alas (lasku 3 sek)
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

5. PÄIVÄ 1 - RANSKALAINEN PUNNERRUS MAASSA (OJENTAJA)

- Ota tangosta hartioita kapeampi ote ja asetu selinmakuulle
- Tuo kädet suoriksi rinnan korkeudelle (kuva 1)
- Laske tanko lähelle otsaa (lasku 3 sek) (kuva 2)
- Punnerra kädet takaisin yläasentoon
- Pidä kyynärpäät paikoillaan koko liikkeen ajan

6. PÄIVÄ 1 - HAUISKÄÄNTÖ KÖYDELLÄ RISTITALJASSA (HAUIS)

- Ota kiinni köyden päistä
- Tuo kädet rauhallisesti ylös lähelle rintaa
- Pidä kyynärpäät paikoillaan
- Laske painot rauhallisesti alas (lasku 3 sek)
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

7. PÄIVÄ 1 - VIPUNOSTO ETEEN MAATEN RISTITALJASSA (ETUOLKAPÄÄ)

- Asetu selinmakuulle patjan päälle
- Ota köydestä myötäote ja tue jalat ristitaljaa vasten
- Nosta kädet eteen hartioiden korkeudelle
- Laske kädet rauhallisesti takaisin alas (lasku 3 sek)
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena molempiin suuntiin

8. PÄIVÄ 1 - OJENTAJAPUNNERRUS RISTITALJASSA KÖYDELLÄ (OJENTAJA)

- Ota molemmilla käsillä köydestä kiinni
- Paina kädet suoriksi asti reisien sivuille
- Palauta rauhallisesti takaisin ylös (3 sek)
- Pidä kyynärpäät kylkien vieressä koko ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

9. PÄIVÄ 1 - PYSTYPUNNERRUS PENKILLÄ KÄSIPAINOILLA (OLKAPÄÄ)

- Istu ryhdikkäästi ja ota molempiin käsiin käsipainot
- Punnerra kädet suoriksi ylös
- Älä päästä kyynärpäitä lukkoon ylhäällä
- Laske käsipainot rauhallisesti takasin alas niin, että ne ovat korvien tasolla (lasku 3 sek)
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

10. PÄIVÄ 1 - HAUISKÄÄNTÖ PENKILLÄ ISTUEN (HAUIS)

- Istu ryhdikkäästi penkillä
- Tuo käsipainot rauhallisesti ylös
- Pidä kyynärpäät paikoillaan
- Laske käsipainot rauhallisesti alas (lasku 3 sek)
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

11. PÄIVÄ 1 - RANSKALAINEN PUNNERRUS KÄSIPAINOILLA (OJENTAJA)

- Makaa suoralla penkillä ja nosta käsipainot ylös
- Laske käsipainot pään vierelle (lasku 3 sek)
- Punnerra käsipainot takaisin suorille käsille
- Pidä kyynärpäät paikoillaan koko liikkeen ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

12. PÄIVÄ 1 - VIPUNOSTOT SIVULLE KÄSIPAINOILLA (OLKAPÄÄ)

- Seiso ryhdikkäästi ja ota molempiin käsiin painot
- Tuo kädet lähes suorina ylös hartioidesi tasolle
- Laske kädet rauhallisesti takaisin alas (lasku 3 sek)
- Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena
- Älä heijaa liikettä tehdessäsi

13. PÄIVÄ 1 - HAUISKÄÄNTÖ TALJASSA (HAUIS)

- Ota tangosta hartioiden levyinen ote
- Pidä lavat yhdessä ja kyynärpäät paikoillaan
- Tuo tanko rauhallisesti ylös
- Laske painot rauhallisesti alas (lasku 3 sek)
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

14. PÄIVÄ 1 - OJENTAJAPUNNERRUS KÖYDELLÄ YHDELLÄ KÄDELLÄ RISTITALJASSA (OJENTAJA)

- Ota toisella kädellä köydestä kiinni
- Ojenna käsi suoraksi
- Palauta rauhallisesti takaisin ylös (3 sek)
- Pidä kyynärpää paikoillaan koko liikkeen ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

15. PÄIVÄ 2 - INFO

Patteri 2, Rinta & Jalat

1. Tee aina KAKSI liikettä peräkkäin ja tämän jälkeen noin 1 min tauko. Älä pidä taukoja liikkeiden välissä muuta kuin se aika, mikä painojen säätämiseen menee.

2. Pyri saamaan kaikissa liikkeissä toistot 8-12 väliin.

3. Kaikki liikkeet tehdään 3 kertaa.

16. PÄIVÄ 2 - JUOKSUMATTO

- Lämmittele kevyellä temmolla 10-15min
- Loppuvaiheessa tulee olla kevyesti hengästynyt
- Mikäli juoksumatot ovat varattuja lämmittele jollain muulla laitteella

17. PÄIVÄ 2 - PENKKIPUNNERRUS SMITHISSÄ (RINTA, OJENTAJA)

- Ota hartioita leveämpi ote
- Aloitusasennossa purista lapoja kevyesti yhteen
- Pidä selän luonnollinen kaari
- Laske tanko rauhallisesti rintaan (lasku 3 sek)
- Työnnä tanko hallitusti ylös

18. PÄIVÄ 2 - LEVEÄ KYYKKY SMITHISSÄ (TAKAREIDET, PAKARA)

- Ota hartioita leveämpi haara-asento
- Laskeudu 90 asteen kulmaan (lasku 3 sek)
- Nouse takaisin ylös ja purista pakarat yhteen
- Pidä selkä suorana ja keskivartalo tiukkana
- Pidä polvet samassa linjassa varpaiden kanssa
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

19. PÄIVÄ 2 - ASKELKYYKKY JALKA PENKILLÄ (ETUREISI, PAKARA)

- Aseta takimmainen jalka penkin päälle
- Laskeudu rauhallisesti alas (lasku 3 sek)
- Jalat ovat alhaalla 90 asteen kulmassa
- Ponnista ylös ja toista uudelleen
- Etummainen polvi ei saa mennä varvaslinjan yli
- Pidä selkä suorana ja keskivartalo tiukkana
- Pidä liikerata jatkuvana ja rauhallisena

20. PÄIVÄ 2 - PENKKIPUNNERRUS KÄSIPAINOILLA (RINTA, OJENTAJA)

- Aloitusasennossa purista lapoja kevyesti yhteen
- Tuo käsipainot lähes suorille käsille rinnan yläpuolelle
- Pidä selän luonnollinen kaari
- Laske painot rinnan molemmin puollin (lasku 3sek)
- Työnnä käsipainot hallitusti ylös

21. PÄIVÄ 2 - LANTION OJENNUS POLVILLAAN SMITHISSÄ (PAKARA, TAKAREISI)

- Aseta pehmuste polvien alle
- Laske pakarat kantapäiden päälle
- Työnnä lantio eteenpäin ja purista pakarat yhteen
- Laskeudu rauhallisesti takaisin kantapäille
- Pidä keskivartalo tiukkana ja selkä suorana
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

22. PÄIVÄ 2 - PUNNERRUS (RINTA, OJENTAJA)

- Aseta kädet hartioita leveämmälle vasten maata
- Laskeudu rauhallisesti alas (lasku 3 sek)
- Punnerra itsesi takaisin ylös
- Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan
- Pidä liike jatkuvana ja kroppa suorana

23. PÄIVÄ 2 - LANTION OJENNUS TANGOLLA (PAKARA, TAKAREISI)

- Tue hartiat penkkiä vasten
- Aseta tanko lantion päälle (käytä pehmustetta)
- Laske pakarat lähelle maata
- Ojenna lantio ja jännitä pakaroita yhteen
- Laske tanko rauhallisesti alas (lasku 3 sek)
- Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

24. PÄIVÄ 2 - PULLOVER (RINTA)

- Ota käsipainon pohjasta kiinni
- Laske käsipaino pään yli hartioiden tasolle (lasku 3 sek)
- Punnerra paino takaisin alkuasentoon rintalihaksilla
- Älä päästä lantiota nousemaan
- Liike tapahtuu olkanivelistä, ei kyynärnivelistä
- Tee liike rauhallisesti molempiin suuntiin

25. PÄIVÄ 3 - INFO

Patteri 3, Selkä, Olkapäät & Kädet

1. Tee kaikki 3 liikettä peräkkäin ja tämän jälkeen noin 1 min tauko. Älä pidä taukoja liikkeiden välissä muuta kuin se aika, mikä painojen säätämiseen menee.

2. Pyri tekemään kaikki liikkeet lähes samoilla painoilla.

3. Pyri saamaan kaikissa liikkeissä toistot 8-12 väliin.

4. Kaikki liikkeet tehdään 3 kertaa.

26. PÄIVÄ 3 - CROSSTRAINER

- Lämmittele kevyellä temmolla 10-15min
- Loppuvaiheessa tulee olla kevyesti hengästynyt
- Mikäli crosstrainerit ovat varattuja lämmittele jollain muulla laitteella

27. PÄIVÄ 3 - PYSTYPUNNERRUS KAHVAKUULALLA

- Ota molemmilla käsillä kahvakuulan alaosasta kiinni
- Punnerra kädet suoriksi ylös
- Älä päästä kyynärpäitä lukkoon ylhäällä
- Laske kuula takaisin rinnan päälle (lasku 3 sek)
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

28. PÄIVÄ 3 - ALATALJA SOUTU RISTITALJASSA (YLÄSELKÄ)

- Ota kapea kahva ja istu selkä suorana
- Pidä polvet hieman koukussa
- Vedä kahva kohti napaa ja tuo samalla rintakehää eteen ja ylöspäin
- Purista lavat voimakkaasti yhteen lopussa
- Palauta kädet rauhallisesti suoriksi (palautus 3 sek)

29. PÄIVÄ 3 - HAUISKÄÄNTÖ KÖYDELLÄ RISTITALJASSA (HAUIS)

- Ota kiinni köyden päistä
- Tuo kädet rauhallisesti ylös lähelle rintaa
- Pidä kyynärpäät paikoillaan
- Laske painot rauhallisesti alas (lasku 3 sek)
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

30. PÄIVÄ 3 - T-KULMASOUTU (SELKÄ)

- Aseta tangon toinen pää lattialle, voit laittaa levypainon sen päälle, jotta tanko pysyy paikoillaan
- Nojaa polvet koukistettuina ja selkä suorana eteenpäin
- Vedä kahva lähelle napaa ja purista lavat yhteen
- Palauta liike rauhallisesti alas (palautus 3 sek)
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

31. PÄIVÄ 3 - VIPUNOSTOT TAAKSE KÄSIPAINOILLA (TAKAOLKAPÄÄ)

- Ota käsipainot molempiin käsiin
- Kumarru selkä suorana eteenpäin
- Nosta kädet rauhallisesti hartialinjan suuntaisesti vartalon sivulle
- Laske kädet rauhallisesti takaisin alas (lasku 3 sek)
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

32. PÄIVÄ 3 - PUNNERRUS STEPLAUDALLA (OJENTAJA)

- Aseta kädet steplaudan sivuille
- Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan
- Laskeudu alas niin, että olkavarret ovat vaakatasossa (lasku 3 sek)
- Punnerra itsesi takaisin ylös
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

33. PÄIVÄ 3 - ALATALJA YHDELLÄ KÄDELLÄ RISTITALJASSA (YLÄSELKÄ)

- Ota yhdellä kädellä kahvasta ja istu selkä suorana
- Pidä polvet hieman koukussa, tue jalka taljaan
- Vedä kahva kohti napaa ja tuo samalla rintakehää eteen ja ylöspäin
- Purista lapaa voimakkaasti yhteen lopussa
- Palauta käsi rauhallisesti suoraksi (palautus 3 sek)

34. PÄIVÄ 3 - HAUISKÄÄNTÖ SIVUTTAIN RISTITALJASSA (HAUIS)

- Ota toisella kädellä kahvasta kiinni
- Tuo kahva rauhallisesti ylös lähelle rintaa
- Pidä kyynärpäät paikoillaan
- Tee liike vartalon edestä
- Laske kahva rauhallisesti alas (lasku 3 sek)
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

35. PÄIVÄ 3 - VIPUNOSTO SIVULLE KÄSIPAINOLLA TUETTU (OLKAPÄÄ)

- Nappaa kiinni taljasta ja kallistu hiemen viistoon
- Pidä jalat yhdessä ja kiinni pitävä käsi suorana
- Tuo käsi lähes suorana ylös hartioidesi tasolle
- Laske käsi rauhallisesti takaisin alas (lasku 3 sek)
- Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena
- Pidä muu kroppa täysin paikoillaan liikkeen ajan

36. PÄIVÄ 3 - YLÄTALJA POLVILTEEN (SELKÄ)

- Käy polvilteen ristitaljan eteen
- Ota hartoita leveämpi ote tangosta
- Vedä tanko läheltä leukaa kohti rintaa
- Tuo samalla rintakehää eteen ja ylöspäin
- Purista lavat voimakkaasti yhteen lopussa
- Palauta kädet rauhallisesti suoriksi (palautus 3 sek)
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

37. PÄIVÄ 3 - PULLOVER RISTITALJASSA (SELKÄ)

- Ota hartioiden levyinen ote tangosta
- Pidä rintakehä mahdollisimman auki koko liikkeen ajan
- Pidä kädet suorina koko liikkeen ajan
- Vedä tanko rauhallisesti reisiin saakka
- Palauta tanko rauhallisesti ylös (palautus 3 sek)
- Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan

38. PÄIVÄ 3 - KULMASOUTU KÄSIPAINOLLA (SELKÄ)

- Asetu penkkiä vasten ja ota toiseen käteen käsipaino
- Vedä paino rauhallisesti lähelle lonkkaa
- Palauta käsi rauhallisesti suoraksi (palautus 3 sek)
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

39. PÄIVÄ 4 - INFO

Patteri 4, Jalat & Rinta

1. Tee kaikki 3 liikettä peräkkäin ja tämän jälkeen noin 1 min tauko. Älä pidä taukoja liikkeiden välissä muuta kuin se aika, mikä painojen säätämiseen menee.

2. Pyri tekemään kaikki liikkeet lähes samoilla painoilla.

3. Pyri saamaan kaikissa liikkeissä toistot 8-12 väliin.

4. Kaikki liikkeet tehdään 3 kertaa.

40. PÄIVÄ 4 - SOUTULAITE

- Lämmittele kevyellä temmolla 10-15min
- Loppuvaiheessa tulee olla kevyesti hengästynyt
- Mikäli soutulaitteet ovat varattuja lämmittele jollain muulla laitteella

41. PÄIVÄ 4 - JALKAPRÄSSI KANTAPÄILLÄ (PAKARA, REIDET)

- Säädä selkälevy niin, ettei alaselkä ja kantapäät irtoa levystä missään liikkeen vaiheessa
- Laske jalat 90 asteen kulmaan (lasku 3 sek)
- Työnnä jalat kantapäillä takaisin ylös LÄHES suoriksi
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

42. PÄIVÄ 4 - SUORINJALOIN MAASTAVETO KÄSIPAINOILLA (TAKAREISI, PAKARA, ALASELKÄ)

- Ota hartioita kapeampi haara-asento
- Pidä polvet hieman koukussa
- Selkä suorana ja keskivartalo tiukkana
- Laske käsipainot rauhallisesti kohti lattiaa työntäen takapuolta taaksepäin (lasku 3 sek)
- Suorista vartalo takaisin ja purista pakarat yhteen
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

43. PÄIVÄ 4 - PUNNERRUS JALAT PALLON PÄÄLLÄ (RINTA, OJENTAJA)

- Aseta kädet hartioita leveämmälle vasten maata
- Aseta jalat jumppapallon päälle
- Laskeudu rauhallisesti alas (lasku 3 sek)
- Punnerra itsesi takaisin ylös
- Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

44. PÄIVÄ 4 - SUORINJALOIN MAASTAVETO SMITHISSÄ (TAKAREIDET, PAKARA, ALASELKÄ)

- Pidä polvet hieman koukussa ja selkä suorana
- Laske tankoa rauhallisesti kohti lattiaa työntäen takapuolta taaksepäin (lasku 3 sek)
- Suorista vartalo takaisin alkuasentoon ja purista voimakkaasti pakarat yhteen
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

45. PÄIVÄ 4 - PALLOHYPPY LEVEÄ (SIVUREIDET, PAKARA)

- Tee tasajalkahyppy pallon/kahvakuulan kanssa
- Hyppää mahdollisimman alhaalta niin korkealle kuin pääset

46. PÄIVÄ 4 - POHKEET SMITHISSÄ (POHKEET)

- Aseta steplauta tangon alapuolelle
- Asetu steplaudan reunalle päkiöiden varaan
- Nouse varpaillesi niin ylös kuin pääset
- Laske kantapäät rauhallisesti alas (lasku 3 sek)
- Tee mahdollisimman laaja liikerata
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

47. PÄIVÄ 4 - TAKAKYYKKY (REIDET, PAKARA)

- Ota tukeva hartioiden levyinen haara-asento
- Laskeudu 90 asteen kulmaan (lasku 3 sek)
- Nouse takaisin ylös ja purista pakarat voimakkaasti yhteen
- Pidä selkä suorana ja keskivartalo tiukkana
- Pidä polvet samassa linjassa varpaiden kanssa
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

48. PÄIVÄ 4 - BURBEE (YLEISLIIKE)

- Tee etunojapunnerrus
- Nouse nopeasti ylös ja tee tasajalkahyppy
- Laskeudu takaisin punnerrusasentoon
- Tee liike uudestaan
- Hyppää joka kerta niin korkealle kuin pääset

49. PÄIVÄ 4 - PALLON YLÖS NOSTO PÄINMAKUULTA (TAKAREISI, PAKARA)

- Käy penkille päinmakuulle ja pidä penkistä kiinni
- Aseta jumppapallo jalkojen väliin
- Nosta palloa jaloilla mahdollisimman ylös
- Laske jalat rauhallisesti alkuasentoon (lasku 3 sek)
- Purista pakaroita aina voimakkaasti yhteen ylhäällä
- Vältä pallon liiallista puristamista
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena