

1. PÄIVÄ 1 - INFO

Treeni 1,

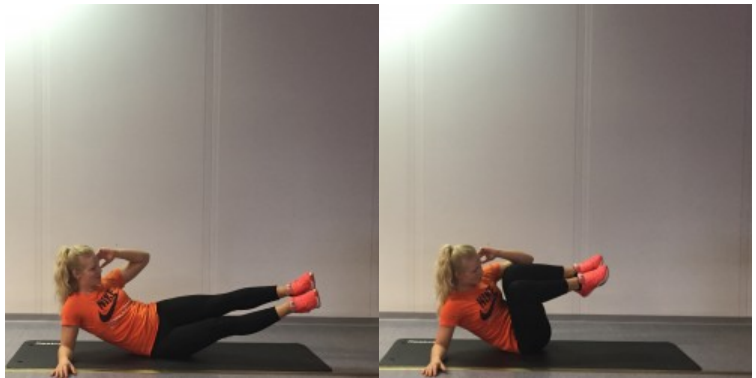
1. Liikkeen nimen perässä on kerrottu treenattava lihas
2. Tee kaikissa liikkeissä sarjat loppuun saakka
3. Oikeat sarjapainot ovat ne, jotka ovat isoimmat painot, joilla saat tehtyä liikkeen puhtaasti ja hyvän tuntuman treenattavaan lihakseen
5. Saat varmasti tuloksia, usko meihin
6. Älä edes mieti luovuttamista missään vaiheessa

Nettitreeni

2. PÄIVÄ 1 - KYLKIRUTISTUS (VINOT VATSALIHAKSET)

- Asetu lattialle kyljelleen ikään kuin "kahden seinän väliin" kyynärvarren varaan
- Kohota jalat suorina ilmaan ja pidä vapaan kätet sormet kohti ohimoa
- Rutista polvet kohti vapaan käden kyynärpäätä
- Palaa hallitusti aloitusasentoon
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 15, 10, 5 (30 sek - 1 min tauko)



3. PÄIVÄ 1 - DRAGONFLY (VATSALIHAKSET)

- Lähtöasennossa paina selkä tiukasti alustaan ja pidä jalat suorana hieman lattiatason yläpuolella
- Lähde koukistamaan polvia kohti rintaa ja siitä edelleen varpaat suoraan kohti kattoa
- Vie jalat suorana niin korkealle, kuin mahdollista, yritä saada selkä irtaamaan alustasta
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 6, 12, 18, 24 (30 sek - 1 min tauko)



4. PÄIVÄ 1 - PUOLIKAS LINKKUEITSI (VINOT VATSALIHAKSET)

- Asetu lattialle selinmakuulle, tuo kätet sivuille
- Nosta ylävartaloa ja jalkaa kurottamalla vastakkaisella kädellä kohti vastakkaisen jalan varvasta
- Ota lattiasta tukea vapaalla kädellä
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

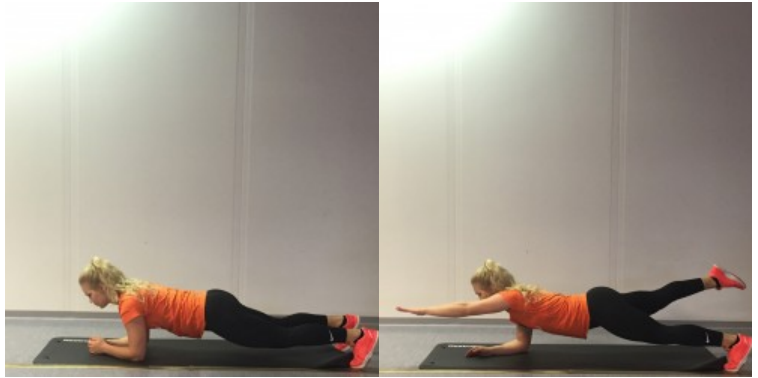
Sarjat: 6, 12, 18, (30 sek - 1 min tauko)



5. PÄIVÄ 1 - SUPERMIES KYYNÄRPÄIDEN VARASSA (SYVÄT VATSALIHAKSET)

- Aseta jalat kauaksi toisistaan, jalkaterät hieman ulospäin käännettynä
- Kyykkää selkä suorana niin alas, kuin mahdollista
- Pidä kantapäät kiinni lattiassa koko liikkeen ajan
- Palatessasi kyykystä ylös, nosta toinen jalka sivulle mahdollisimman korkealle
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

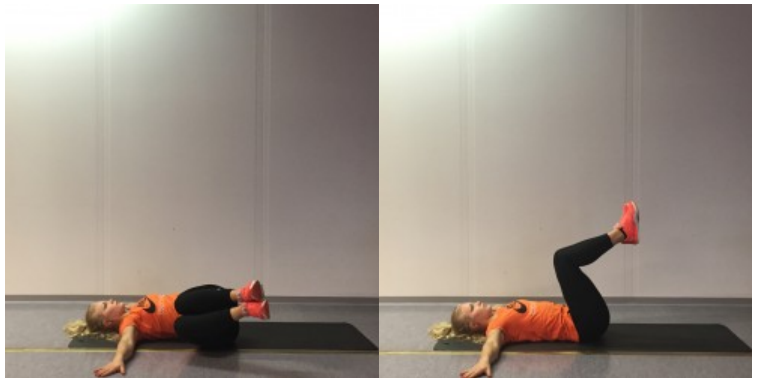
Sarjat: 6, 12, 16 (30 sek - 1 min tauko)



6. PÄIVÄ 1 - VOIMAKYLJET KOUKKUJALAIN (VINOT VATSALIHAKSET)

- Asetu selinmakuulle lattialle ja tuo kädet tukevasti sivuille
- Kohota jalat ilmaan 90° kulmaan, huolehdi, että alaselkä pysyy kiinni alustassa
- Lähde viemään jalkoja sivulta sivulle pitäen koko ajan kädet lattiassa ja polvet kiinni toisissaan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 20, 15, 10, 5 (30 sek - 1 min tauko)



7. PÄIVÄ 2 - INFO

Treeni 2,

1. Liikkeen nimen perässä on kerrottu treenattava lihas
2. Tee kaikissa liikkeissä sarjat loppuun saakka
3. Oikeat sarjapainot ovat ne, jotka ovat isoimmat painot, joilla saat tehtyä liikkeen puhtaasti ja hyvän tuntuman treenattavaan lihakseen
5. Saat varmasti tuloksia, usko meihin
6. Älä edes mieti luovuttamista missään vaiheessa

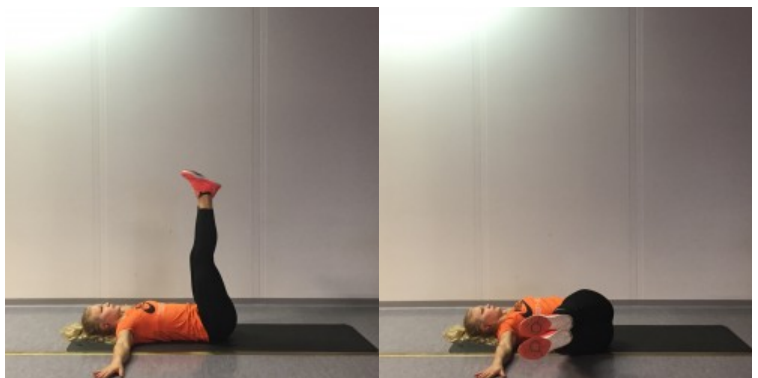
Nettitreeni

8. PÄIVÄ 2 - VOIMAKYLJET (VINOT VATSALIHAKSET)

- Asetu selinmakuulle lattialle ja tuo kädet tukevasti sivuille
- Suorista jalat kohti kattoa
- Lähde viemään jalkoja sivulta sivulle pitäen kädet koko ajan kiinni lattiassa ja jalat suorana kiinni toisissaan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 2 x niin monta kuin menee

Toistot viikolla: 1____, 2____, 3____, 4____, 5____, 6____

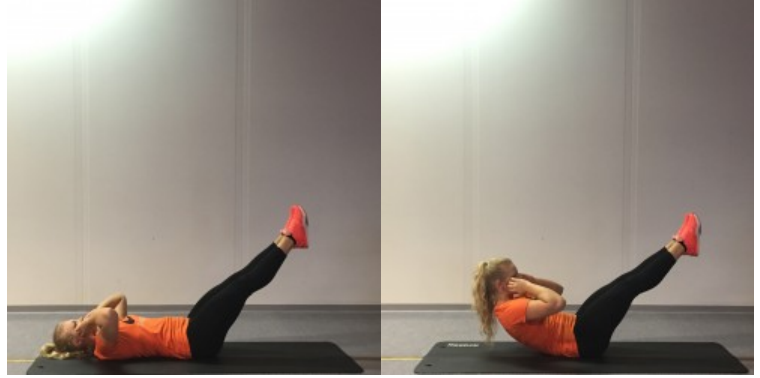


9. PÄIVÄ 2 - VATSARUTISTUS JALAT OJENNETTUINA (VATSALIHAKSET)

- Asetu lattialle selinmakuulle, paina selkä tiukasti alustaa vasten jännittämällä vatsalihakset
- Ojenna jalat suorina yläviistoon, pidä jalat yhdessä, älä anna alaselän notkistua
- Rutista vatsalihaksia niin, että yläselkä irtoaa lattiasta
- Palauta liike hallitusti aloitusasentoon
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 2 x niin monta kuin menee

Toistot viikolla: 1____, 2____, 3____, 4____, 5____, 6____



10. PÄIVÄ 2 - YLÄVARTALON NOSTO KÄDEN OJENNUKSELLA (ALASELKÄ)

- Asetu mahalleen makaamaan, jalat lepäävät lattiassa
- Nosta ylävartalo niin korkealle kuin mahdollista, pidä sormet kohti ohimoita
- Pidä ylävartalo kohotettuna ja työnnä toinen käsi suoraksi taakse lantion viereen, katse seuraa kättä
- Palauta takaisin keskelle, laske alas
- Toista molemmin puolin
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

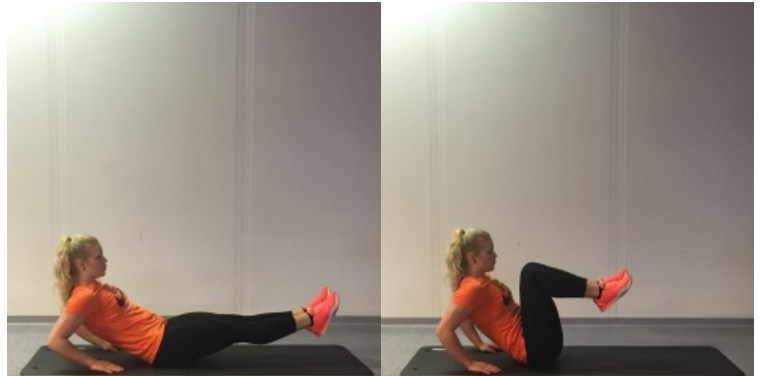
Sarjat: 6, 12, 18 (30 sek - 1 min tauko)



11. PÄIVÄ 2 - VATSARUTISTUS ISTUEN (KÄSILLÄ AVUSTETTUNA) (VINOT VATSALIHAKSET)

- Istu lattialle ja nojaa taaksepäin niin, että vatsalihakset jännittyvät, ota selän takaa tukea käsillä
- Nosta jalat suorina irti lattiasta
- Rutista polvet kohti rintaa
- Palauta samanaikaisesti jalat suoriksi (pidä jalat kuitenkin irti lattiasta) ja nojaa taaksepäin
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 1 x 100 (pidä tauko aina tarvittaessa)



12. PÄIVÄ 2 - SAMMAKKORUTISTUS JALAT KOHOTETTUINA (VATSALIHAKSET)

- Asetu lattialle selinmakuulle ja kohota jalat ilmaan
- Aseta jalkapohjat vastakkain niin, että jalkojen väliin muodostuu "salmiakkikuvio"
- Rutista vatsalihakset niin, että ylävartalo nousee kurottamalla käsiä jalkojen väliin
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 25, 20, 15, 10 (30 sek - 1 min tauko)



13. PÄIVÄ 3 - INFO

Treeni 3,

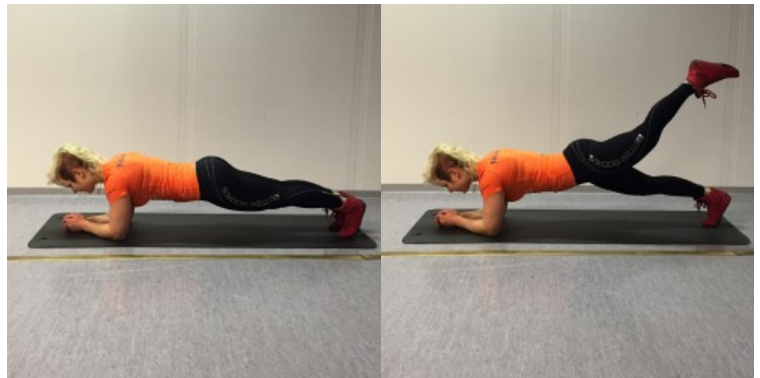
1. Liikkeen nimen perässä on kerrottu treenattava lihas
2. Tee kaikissa liikkeissä sarjat loppuun saakka
3. Oikeat sarjapainot ovat ne, jotka ovat isoimmat painot, joilla saat tehtyä liikkeen puhtaasti ja hyvän tuntuman treenattavaan lihakseen
5. Saat varmasti tuloksia, usko meihin
6. Älä edes mieti luovuttamista missään vaiheessa

Nettitreeni

14. PÄIVÄ 3 - LANKUSTA JALAN NOSTO (SYVÄT VATSALIHAKSET, PAKARA)

- Asetu lattialle varpaiden ja kyynärvarsien varaan
- Pidä kroppa mahdollisimman suorana
- Älä päästä selkää notkolle
- Vedä napaa kohti selkärankaa
- Tuo vuorotellen toinen jalka mahdollisimman ylös
- Palauta jalka rauhallisesti alas
- Tee liike vuorojaloin
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 15, 10, 5 (30 sek - 1 min tauko)



15. PÄIVÄ 3 - LINKKUVEITSI (VATSALIHAKSET)

- Asetu lattialle selinmakuulle, tuo kädet pään yläpuolelle
- Nosta samanaikaisesti sekä ylävartalo, että jalat viemällä käsiä kohti varpaita
- Palauta hallitusti lähtöasentoon
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

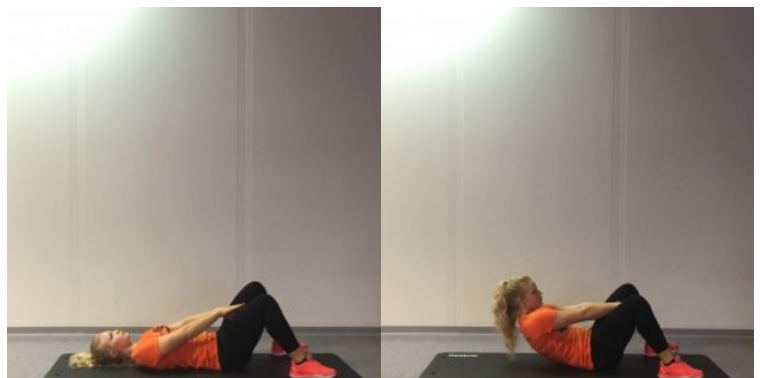
Sarjat: 20, 15, 10, 5 (30 sek - 1 min tauko)



16. PÄIVÄ 3 - SAMMAKKORUTISTUS (VATSALIHAKSET)

- Asetu lattialle selinmakuulle, jalat koukussa leveässä haara-asennossa jalkapohjat maassa
- Rutista vatsalihakset niin, että ylävartalo nousee kurottamalla käsiä jalkojen väliin
- Palaa jarruttaen aloitusasentoon
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 25, 20, 15, 10 (30 sek - 1 min tauko)



17. PÄIVÄ 3 - VATSARUTISTUS ISTUEN (VATSALIAHAKSET)

- Istu lattialle ja nojaa taaksepäin niin, että vatsalihakset jännittyvät
- Nosta jalat suorina irti lattiasta
- Rutista polvet kohti rintaa
- Palauta samanaikaisesti jalat suoriksi (pidä jalat kuitenkin irti lattiasta) ja nojaa taaksepäin
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 6, 12, 18, 24 (30 sek - 1 min tauko)



18. PÄIVÄ 3 - UINTILIIKE YLÄVARTALON NOSTOLLA (ALASELKÄ)

- Asetu maahan mahalleen, jalat lepäävät lattiassa
- Tee käsillä "sammakkouinti liikettä" nostaen joka vedolla ylävartaloa niin korkealle, kuin mahdollista
- Ylävartalo laskee hieman käsien ollessa edessä ja nousee käsien tullessa sivuille
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 20, 15, 10 (30 sek - 1 min tauko)

