

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 - DRAGONFLY

- 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 irtoamaan alustasta

Sarjat: 3 x niin monta kuin menee

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



3. PÄIVÄ 1 - KYLKIRUTISTUS

- Asetu lattialle kyljelleen ikään kuin ”kahden seinän väliin” kyynärvarren varaan
- Kohota jalat suorina ilmaan ja pidä vapaan kädet sormet kohti ohimoa
- Rutista polvet kohti vapaan käden kyynärpäätä
- Palaa hallitusti aloitusasentoon

Sarjat: 3 x niin monta kuin menee

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



4. PÄIVÄ 1 - LINKKUIVEITSI

- Asetu lattialle selinmakuulle, tuo kädet pään yläpuolelle
- Nosta samanaikaisesti sekä ylävartalo, että jalat viemällä käsiä kohti varpaita
- Palauta hallitusti lähtöasentoon

Sarjat: 3 x niin monta kuin menee

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



5. PÄIVÄ 1 - SUPERMIES SUORIEN KÄSIEN VARASSA

- Asetu lankkuasentoon niin, että kädet ovat suorina hartioiden alla, selkä on suora ja lantio samassa tasossa selän kanssa
- Kurota vastakkainen käsi ja vastakkainen jalka vaakatasoon
- Vältä keinuttamasta lantiota liikkeen mukana, pidä keskivartalo tiukasti paikoillaan
- Toista molemmin puolin

Sarjat: 3 x niin monta kuin menee

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



6. 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 lihaseen
5. Saat varmasti tuloksia, usko meihin
6. Älä edes mieti luovuttamista missään vaiheessa

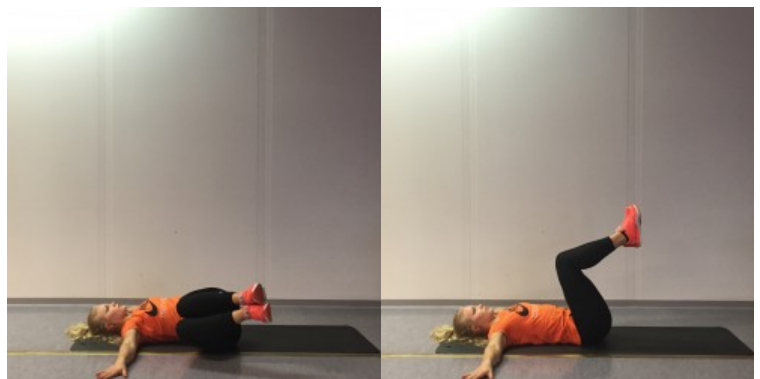
Nettitreeni

7. PÄIVÄ 2 - VOIMAKYLJET KOUKKUJALOIN

- 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

Sarjat: 3 x niin monta kuin menee

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

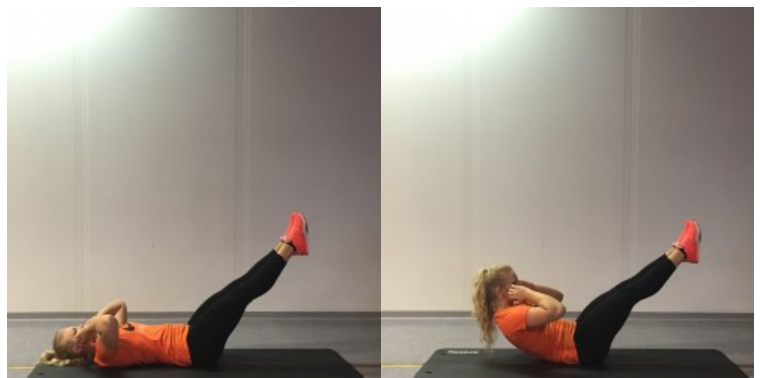


8. PÄIVÄ 2 - VATSARUTISTUS JALAT OJENNETTUINA

- 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

Sarjat: 3 x niin monta kuin menee

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



9. PÄIVÄ 2 - VATSARUTISTUS ISTUEN

- 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

Sarjat: 3 x niin monta kuin menee

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



10. PÄIVÄ 2 - SAMMAKKORUTISTUS JALAT KOHOTETTUNA

- 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

Sarjat: 3 x niin monta kuin menee

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



11. 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

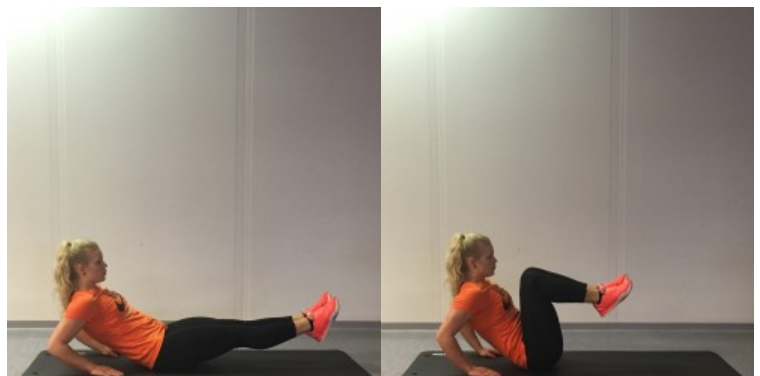
Nettitreeni

12. PÄIVÄ 3 - VATSARUTISTUS ISTUEN (KÄSILLÄ AVUSTETTUNA)

- 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

Sarjat: 3 x niin monta kuin menee

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



13. PÄIVÄ 3 - UINTILIIKE YLÄVARTALON NOSTOLLA

- Asetu maahan mahalleen, jalat lepäävät lattiassa
- Tee käsillä "sammakkouintiliikettä" nostaten joka vedolla ylävartaloa niin korkealle, kuin mahdollista
- Ylävartalo laskee hieman käsien ollessa edessä ja nousee käsien tullessa sivuille

Sarjat: 3 x niin monta kuin menee

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



14. PÄIVÄ 3 - KUROTUS KOHTI JALKAA SELINMAKUULLA

- Asetu lattialle selinmakuulle, jalat ovat koukussa ja jalkapohjat kiinni lattiassa
- Kurota saman puolen kädellä kohti saman puolen jalkaterää rutistamalla kylkilihaksia
- Palaa aloitusasentoon

- Toista molemmin puolin

Sarjat: 3 x niin monta kuin menee

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



15. PÄIVÄ 3 - SAMMAKKORUTISTUS

- Asetu lattialle selinmakuulle, jalat koukussa leveässä haara-asennossa jalkapohjat maassa
- Rutista vatsalihakset niin, että ylävartalo nousee kurottamalla käsiä jalkojen väliin
- Palaa jarruttaen aloitusasentoon

Sarjat: 3 x niin monta kuin menee

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



16. PÄIVÄ 4 - INFO

Treeni 4

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

17. PÄIVÄ 4 - PUOLIKAS LINKKUVEITSI

- Asetu lattialle selinmakuulle, tuo kädet sivuille
- Nosta ylävartaloa ja jalkaa kurottamalla vastakkaisella kädellä kohti vastakkaisen jalan varvasta
- Ota lattiasta tukea vapaalla kädellä
- Toista molemmin puolin

Sarjat: 3 x niin monta kuin menee

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

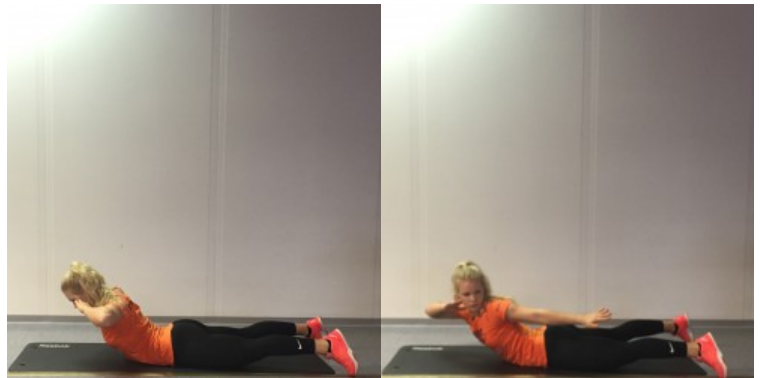


18. PÄIVÄ 4 - YLÄVARTALON NOSTO KÄDEN OJENUKSELLA

- Asetu mahalleen makaamaan, jalat lepäävät lattiasa
- 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

Sarjat: 3 x niin monta kuin menee

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



19. PÄIVÄ 4 - VOIMAKYLJET

- 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

Sarjat: 3 x niin monta kuin menee

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



20. PÄIVÄ 4 - SUPERMIES POLVIEN VARASSA

- Asetu lattialle nelinkontin niin, että kädet ovat suoraan hartioiden alla ja jalat 90° -kulmassa
- Jännitä vatsalihakset
- Kurota vastakkainen käsi ja vastakkainen jalka vaakatasoon
- Vältä keinuttamasta lantiota liikkeen mukana, pidä keskivartalo tiukasti paikoillaan
- Toista molemmin puolin

Sarjat: 3 x niin monta kuin menee

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

