

## 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

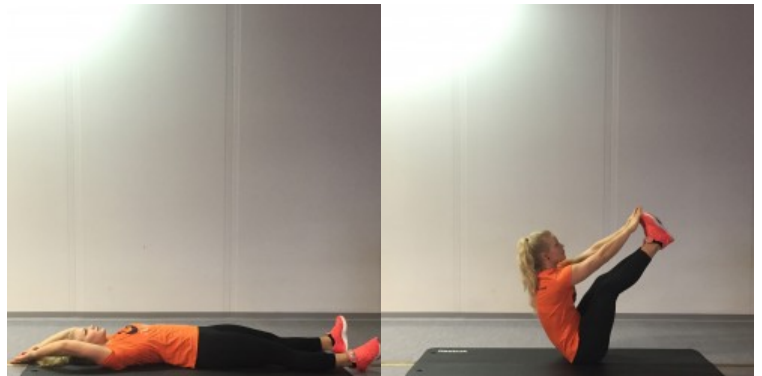
Sarjat: 12, 10, 8, 6



## 3. PÄIVÄ 1 - LINKKUIEITSI

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

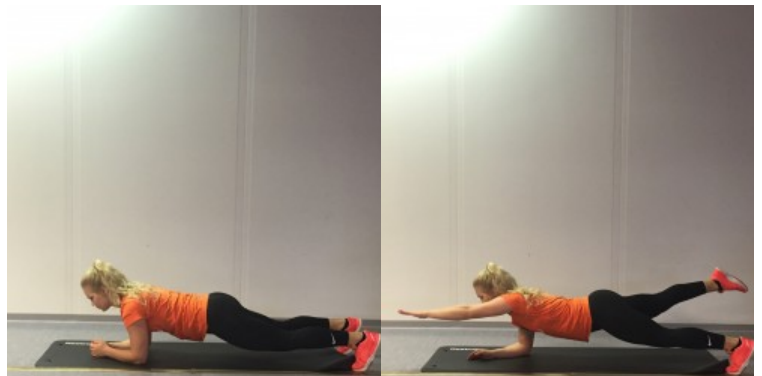
Sarjat: 16, 13, 10, 7



## 4. PÄIVÄ 1 - SUPERMIES KYYNÄRPÄIDEN VARASSA

- 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

Sarjat: 20, 15, 10



### 5. PÄIVÄ 1 - SAMMAKKORUTISTUS JALAT KOHOTETTUINA

- 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

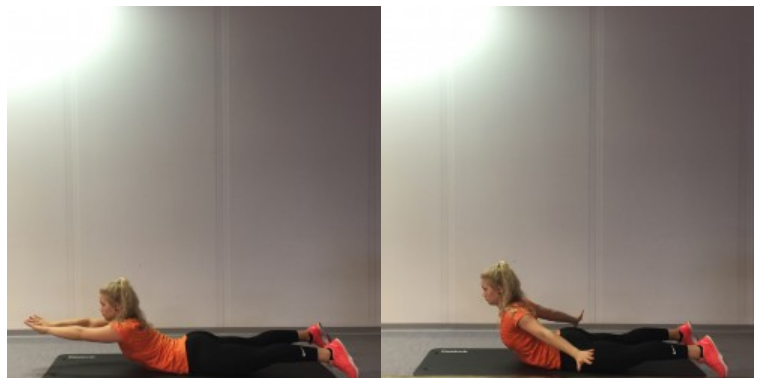
Sarjat: 2 x niin monta kuin menee



### 6. PÄIVÄ 1 - UINTILIIKE YLÄVARTALON NOSTOLLA

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

Sarjat: 20, 15, 10



### 7. PÄIVÄ 2 - INFO

Treeni 2,

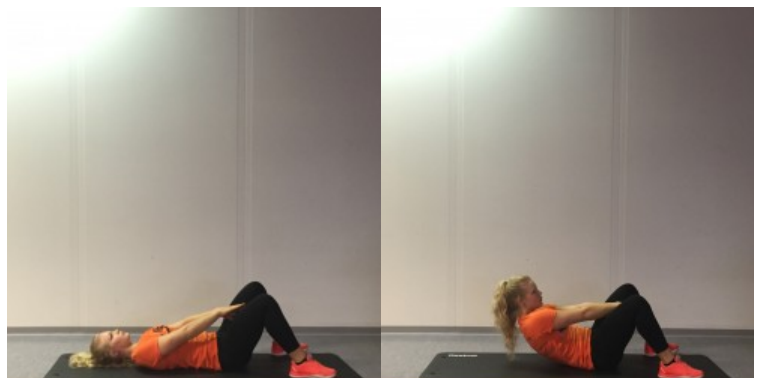
1. Liikkeen nimen perässä on kerrottu treenattava lihas
2. Tee kaikissa liikkeissä sarjat loppuun saakka
3. Oikeat sarjapainot ovat ne, jotka ovat isoimmat painot, joilla saat tehtyä liikkeen puhtaasti ja hyvän tuntuman treenattavaan lihakseen
5. Saat varmasti tuloksia, usko meihin
6. Älä edes mieti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

**Nettitreeni**

### 8. PÄIVÄ 2 - 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 20



### 9. PÄIVÄ 2 - 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\_\_\_\_



### 10. PÄIVÄ 2 - 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: 12, 10, 8, 6



### 11. 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: 2 x 15



### 12. PÄIVÄ 2 - 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 12, per puoli



### 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 - LANKUSSA POLVI KYLKEEN (VATSALIHAKSET)

- Asetu lattialle varpaiden ja kyynärvarsien varaan
- Pidä kroppa mahdollisimman suorana
- Älä päästä selkää notkolle
- Vedä napaa kohti selkärankaa
- Tuo vuoron perään jalkoja kylkien viereen
- Tee liike rauhallisesti molempiin suuntiin

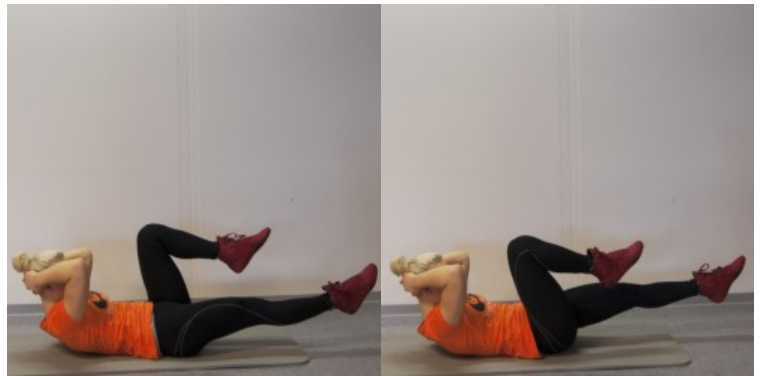
Sarjat: 3 x 12, per puoli



### 15. PÄIVÄ 3 - POLKUPYÖRÄVATSAT VAIN JALOILLA (VATSALIHAKSET)

- Asetu selinmakuulle patjan päälle
- Pidä kädet kevyesti niskan takana tai korvilla
- Nosta jalat 90 asteen kulmaan ylös
- Lähde viemään vuorotellen toista jalkaa suoraksi
- Palauta jalka rauhallisesti takaisin 90 kulmaan

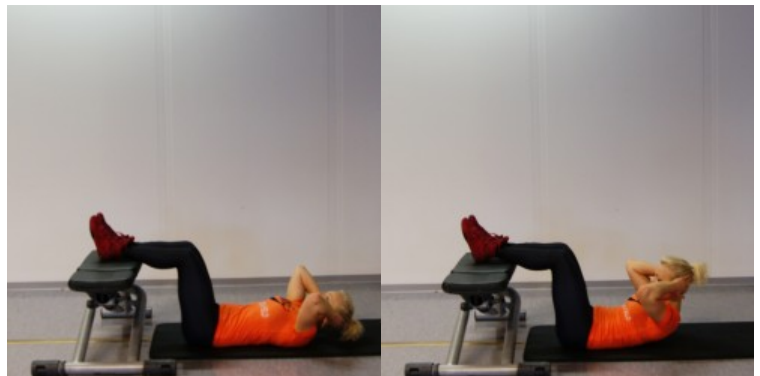
Sarjat: 2 x 30



### 16. PÄIVÄ 3 - VATSARUTISTUS JALAT PENKILLÄ (VATSALIHAKSET)

- Asetu selinmakuulle patjalle
- Pidä jalat 90 asteen kulmassa penkillä
- Kädet kevyesti niskan takana tai korvilla
- Nosta yläkroppa niin, että lavat irtoavat alustasta
- Laskeudu rauhallisesti takaisin alas (lasku 3 sek)
- Pidä ristiselkä kiinni maassa

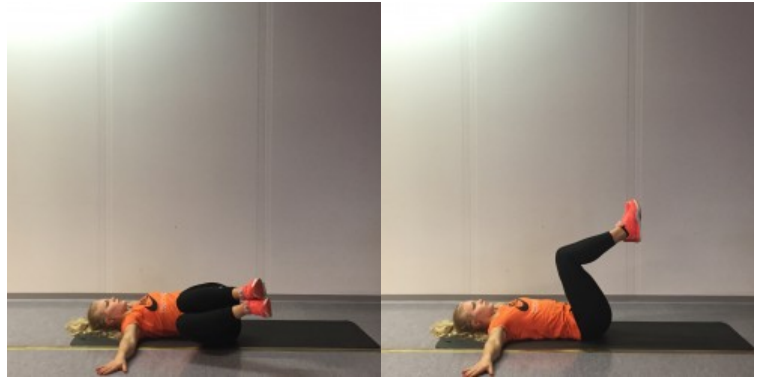
Sarjat: 2 x 20



### 17. PÄIVÄ 3 - VOIMAKYLJET KOUKKUJALOIN

- Asetu selinmakuulle lattialle ja tuo kädet tukevasti sivuille
- Kohota jalat ilmaan 90° kulmaan, huolehdi, että alaselkä pysyy kiinni alustassa
- Lähdä viemään jalkoja sivulta sivulle pitäen koko ajan kädet lattiassa ja polvet kiinni toisissaan

Sarjat: 18, 14, 10, 6



### 18. PÄIVÄ 3 - SUPERMIES SUORIEKSI 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 10



### 19. 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**

### 20. PÄIVÄ 4 - KÄÄNTEINEN VATSARUTISTUS JUMPPAPALLOLLA (VATSALIHAKSET)

- Aseta jumppapallo säärien alle
- Ota käsillä tukea maasta
- Tuo polvet kiinni mahdollisimman lähelle rintaa
- Palauta liike rauhallisesti alkuasentoon

Sarjat: 2 x 25



### 21. PÄIVÄ 4 - VATSARUTISTUS JUMPPAPALLON PÄÄLLÄ (VATSALIHAKSET)

- Asetu selinmakuulle jumppapallon päälle
- Pidä jalkoja 90 asteen kulmassa
- Kädet kevyesti niskän takana tai korvilla
- Nosta yläkroppa niin, että lavat irtoavat pallosta
- Laskeudu rauhallisesti takaisin alas (lasku 3 sek)
- Pidä ristiselkä kiinni pallossa

Sarjat: 2 x 25



### 22. PÄIVÄ 4 - YLÄVARTALON NOSTO KÄDEN OJENNUKSELLA

- 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

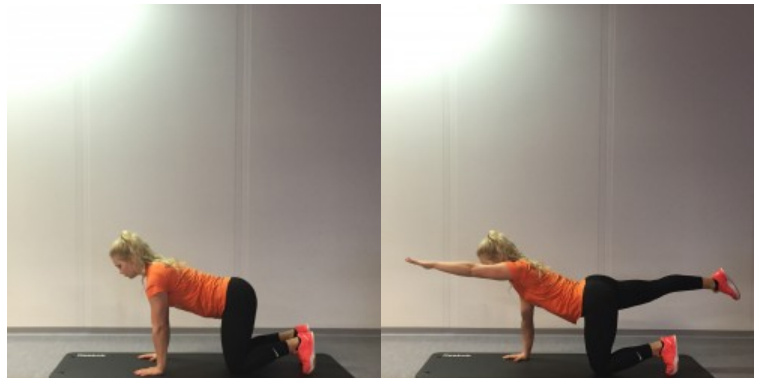
Sarjat: 3 x 15



### 23. 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 12



### 24. PÄIVÄ 4 - LANTION NOSTO (ALAVATSALIHAKSET)

- Asetu selinmakuulle patjalle
- Pidä jalat 90 asteen kulmassa ilmassa
- Nosta lantiota maasta mahdollisimman korkealle
- Laskeudu rauhallisesti takaisin alas (lasku 3 sek)

Sarjat: 2 x niin monta kuin menee

