

## 1. PÄIVÄ 1 - INFO

Päivä 1, Jalat

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 - SUMOKYYKKY JALAN NOSTOLLA (SIVUREIDET, PAKARA)

- 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

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



## 3. PÄIVÄ 1 - RISTIKYYKKY TAAKSE STAATTISENA (REIDET, PAKARA)

- Lähtöasennossa astu toinen jalka ristiin taakse niin, että polvi tulee lähelle maata
- Etummainen jalka on 90° -kulmassa ja koko jalkapohja maassa
- Vie taaimmainen jalka toiselle sivulle pysyen kyykyssä
- Toista vaihtaen jalan paikkaa ristiin taakse sivulle
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 7, 14, 21 (30 sek - 1 min tauko)



## 4. PÄIVÄ 1 - SIVUKYYKKY (SIVUREIDET, PAKARA)

- Seiso ryhdikkäästi jalat vierekkäin
- Astu toisella jalalla pitkä askel sivulle ja kyykkää kyseisen jalan varassa niin alas kuin mahdollista
- Pidä kantapää kiinni lattiassa ja selkä suorana kyykyssä aikana
- Toinen jalka jää suoraksi
- Palaa hallitusti takaisin aloitusasentoon
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 7, 14, 21 (30 sek - 1 min tauko)



### 5. PÄIVÄ 1 - JALAN NOSTO SIVULLE NELINKONTIN (PAKARA)

- Asetu maahan nelinkontin niin, että kädet ovat suoraan hartioiden alla ja jalat 90° -kulmassa
- Pidä selkä suorana
- Nosta toinen jalka sivulle mahdollisimman korkealle säilyttäen kuitenkin 90°-kulma
- Palauta rauhallisesti takaisin aloitusasentoon
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 1 x 100 yhteensä (pidä tauko aina tarvittaessa)



### 6. PÄIVÄ 1 - JALAN NOSTO KYLKIMAKUULLA (SIVUREIDET)

- Asetu lattialle kyljelleen, tuo polvet eteen niin, että jalat ovat 90° -kulmassa
- Ojenna päällimmäinen jalka suoraksi alemman jalan polven osoittamaan suuntaan (poikittain kroppaasi nähden)
- Jännitä nilkka ja nosta jalka niin korkealle, kuin mahdollista
- Tuo jarruttaen takaisin alas
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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



### 7. PÄIVÄ 1 - DRAGONFLY (VATSALIAHAKSET)

- 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
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

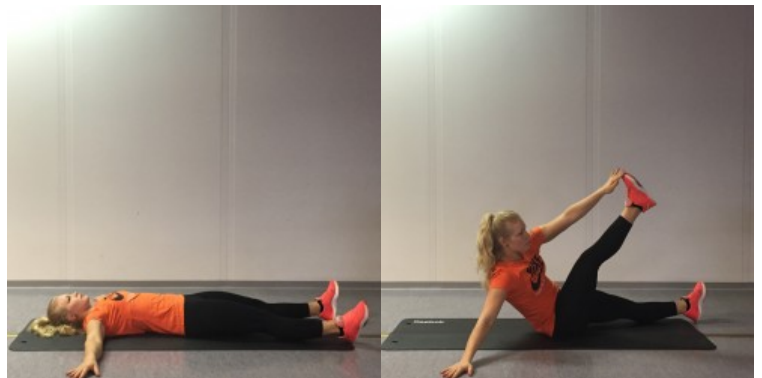
Sarjat: 6, 12, 18, 24 (30 sek - 1 min tauko)



### 8. PÄIVÄ 1 - PUOLIKAS LINKKUVEITSI (VINOT VATSALIAHAKSET)

- Asetu lattialle selinmakuulle, tuo kädet 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)



## 9. PÄIVÄ 2 - INFO

Päivä 2, Jalat

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**

## 10. PÄIVÄ 2 - SUMOKYYKKY (REIDET, PAKARA)

- Aseta jalat kauaksi toisistaan, jalkaterät hieman ulospäin käännettynä
- Kyykkää selkä suorana niin alas, kuin mahdollista
- Pidä kantapäät kiinni lattiassa koko liikkeen ajan
- Palatessasi aloitusasentoon, ojenna lantio ryhdikkäästi ja jännitä pakarot
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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



## 11. PÄIVÄ 2 - PISTOOLIKYYKKY KEVENNETTYNÄ (REIDET, PAKARA)

- Ojenna toinen jalka eteenpäin niin, että kantapää on maassa ja varpaat osoittavat suoraan kohti kattoa
- Kyykkää niin alas kuin mahdollista taaimmaisen jalan varassa, etummainen jalka vain tasapainottaa ja keventää hieman liikettä
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 2 x niin monta kuin menee

Toistot viikolla: 11 \_\_\_\_\_, 12 \_\_\_\_\_



## 12. PÄIVÄ 2 - VARPAILLE NOUSU (POHKEET)

- Aloita seisomalla ryhdikkäästi jalat vierekkäin
- Nosta kantapäät ilmaan niin korkealle, kuin mahdollista nostamalla itsesi päkiöiden varaan
- Palauta alas lähtöasentoon
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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



### 13. PÄIVÄ 2 - ASKELKYKKY ETEEN (ETUREISI, PAKARA)

- Astu toinen jalka pitkälle eteen kantapää edellä niin, että taaimmainen polvi hipoo lattiaa tai käy kevyesti lattiassa
- Sekä etummainen, että takimmainen jalka ovat 90° kulmassa
- Ponnista takaisin lähtöasentoon
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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



### 14. PÄIVÄ 2 - JUOKSIJANKYKKY (REIDET, PAKARA)

- Aloitusasennossa jalat ovat 90° -kulmassa, taaimmainen polvi maassa
- Varpaat ja polvet osoittavat suoraan eteenpäin
- Tuo taaimmainen polvi korkealle eteen, tukijalka ojentuu suoraksi
- Palaa hallitusti aloitusasentoon
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 16, 14, 12 (30 sek - 1 min tauko)



### 15. PÄIVÄ 2 - JALKOJEN SAKSAUS MAHALLAAN (ALASELKÄ PAKARA)

- Asetu mahalleen lattialle, pidä ylävartalo lattiassa, nosta jalat mahdollisimman korkealle jännittämällä pakarot ja alaselkä, yritä saada etureidet irtoamaan lattiasta
- Pidä jalat kohotettuina ja lähde saksamaan jalkoja ristiin toisiinsa nähden
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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



### 16. PÄIVÄ 2 - KYLKIRUTISTUS (VINOT VATSALIHAKSET)

- Asetu lattialle kyljelleen ikään kuin "kahden seinän väliin" kyynärvarren varaan
- Kohota jalat suorina ilmaan ja pidä vapaan käden 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)



### 17. 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)



### 18. PÄIVÄ 3 - INFO

Päivä 3, Keskivartalo

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**

### 19. PÄIVÄ 3 - 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: 11 \_\_\_\_\_, 12 \_\_\_\_\_



### 20. PÄIVÄ 3 - 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: 11 \_\_\_\_\_, 12 \_\_\_\_\_



### 21. PÄIVÄ 3 - UINTILIIKE YLÄVARTALON NOSTOLLA (ALASELKÄ)

- 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
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

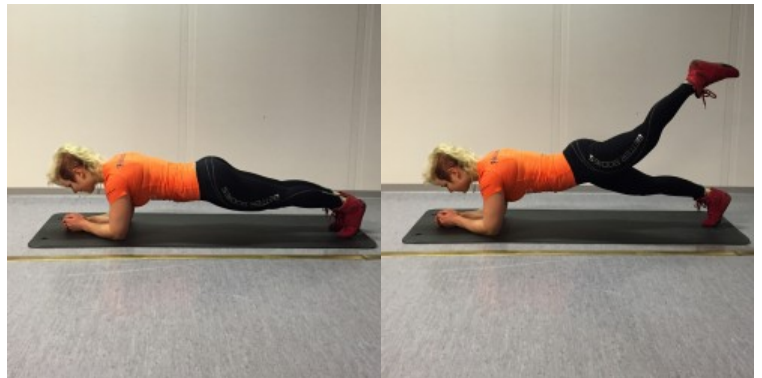
Sarjat: 20, 15, 10 (30 sek - 1 min tauko)



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

- Asetu lattialle varpaiden ja kynärvarsien varaan
- Pidä kroppa mahdollisimman suorana
- Älä päästä selkää notkolle
- Vedä napaa kohti selkäranka
- 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)



### 23. PÄIVÄ 3 - SUPERMIES POLVIEN VARASSA (SYVÄT VATSALIHAKSET)

- 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
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 1 x 50, yhteensä (pidä tauko aina tarvittaessa)



### 24. PÄIVÄ 3 - KUROTUS KOHTI JALKAA SELINMAKUULLA (VINOT VATSALIHAKSET)

- Asetu lattialle selinmakuulle, jalat ovat koukussa ja jalkapohjat kiinni lattiassa
- Kurota saman puolen kädellä kohti saman puolen jalkaterää rutistamalla kylkilihaksia
- Palaa aloitusasentoon
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 1 x 100 (pidä tauko aina tarvittaessa)



### 25. 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)

