

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

Sarjat: 3 x 21 (7 alhaalta puoleen väliin + 7 puolesta välistä ylös + 7 kokonaista).



## 3. PÄIVÄ 1 - JALKOJEN NOSTO PÄINMAKUULLA JUMPPAPALLON PÄÄLLÄ (PAKARAT & SELKÄ)

- Aseta jumppapallo lantion alle
- Ota käsillä tukea maasta
- Tuo jalat rauhallisesti mahdollisimman ylös
- Laske jalat rauhallisesti takaisin alas (lasku 3 sek)
- Purista ylhäällä pakarot voimakkaasti yhteen
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 4 x niin monta kuin menee

Toistot viikolla: 3 \_\_\_\_\_, 4 \_\_\_\_\_



## 4. PÄIVÄ 1 - PENKILLE NOUSU (PAKARA, ETUREISI)

- Aseta toinen jalka penkille
- Nouse penkille käyttäen etummaista jalkaa
- Suorista vartalo penkin päällä
- Purista pakarot voimakkaasti yhteen ylhäällä
- Laskeudu takaisin alkuasentoon
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 3 x 10-14 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 10-14 väliin).

Painot & toistot viikolla: 3 \_\_\_\_\_, 4 \_\_\_\_\_



### 5. PÄIVÄ 1 - LANTION OJENNUS YHDELLÄ JALALLA (PAKARA, ALAVATSALIAHKSET)

- Asetu selinmakuulle patjalle
- Pidä toinen jalka maassa 90 asteen kulmassa
- Ojenna lantio ylös ja suorista toinen jalka
- Jännitä pakaroiita yhteen
- Laskeudu rauhallisesti alas (lasku 3 sek)
- Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 14, 8, 6



### 6. PÄIVÄ 1 - PITO SEINÄÄ VASTEN (REIDET)

- Asetu nojaamaan seinää vasten
- Laskeudu 90 asteen kulmaan
- Pysy tässä asennossa niin kauan kuin pystyt
- Voit halutettasi ottaa kahvakuulan syliin lisäpainoksi

Sarjat: 3 x niin kauan kuin pystyt

1 Aika viikolla: 3 \_\_\_\_\_, 4 \_\_\_\_\_

2 Aika viikolla: 3 \_\_\_\_\_, 4 \_\_\_\_\_

3 Aika viikolla: 3 \_\_\_\_\_, 4 \_\_\_\_\_



### 7. PÄIVÄ 1 - SIVUKYYKKY (SIVUREIDET)

- Ota kiekko/kahvakuula käsiisi lähelle rintaa
- Astu toisella jalalla pitkä askel suoraan sivulle ja tuo paino astuvan jalan viereen alas
- Tuo jalat takaisin vierekkäin
- Toista liike toiselle puolelle
- Pidä selkä suorana ja liike jatkuvana
- Pidä polvet samassa linjassa varpaiden kanssa
- Muista tehdä töitä rauhallisesti molempiin suuntiin
- Voit käyttää painona käsipainoa tai kahvakuulaa

Sarjat: 3 x 10-14 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 10-14 väliin).

Painot & toistot viikolla: 3 \_\_\_\_\_, 4 \_\_\_\_\_



### 8. PÄIVÄ 1 - DRAGONFLY (VATSALIAHKSET)

- 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

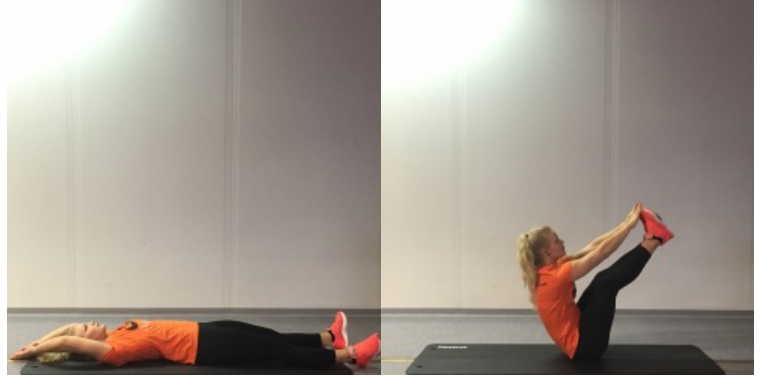
Sarjat: 6, 12, 18, 24 (30 sek - 1 min tauko)



### 9. PÄIVÄ 1 - 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)



### 10. PÄIVÄ 2 - INFO

Päivä 2, Rinta & 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

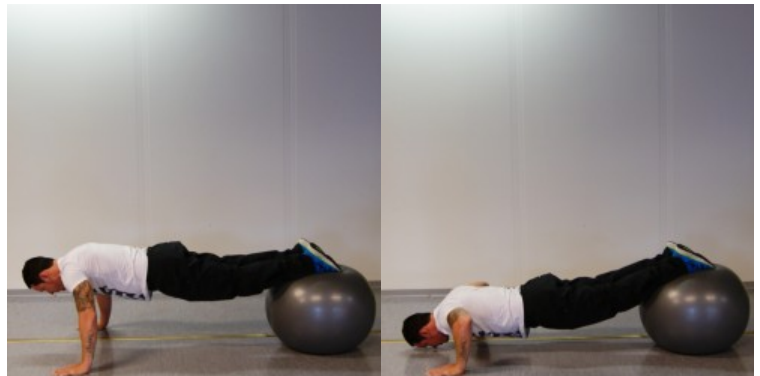
**Nettitreeni**

### 11. PÄIVÄ 2 - 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
- Pidä liike jatkuvana ja kroppa suorana
- Voit tehdä liikkeen myös ilman palloa

Sarjat: 3 x niin monta kuin menee

Toistot viikolla: 3 \_\_\_\_\_, 4 \_\_\_\_\_



### 12. PÄIVÄ 2 - PUNNERRUS+JALAN OJENNUS (RINTA, PAKARA)

- Aseta kädet hartioita leveämmälle vasten penkkiä
- Laske rinta rauhallisesti lähelle penkkiä (lasku 3 sek) ja koukista samalla toinen jalka
- Punnerra itsesi takaisin ylös ja samalla ojenna koukistettu jalka suoraksi ylös
- Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan
- Vaihda jalkaa joka toiston kohdalla

Sarjat: 3 x 15





### 13. PÄIVÄ 2 - PALLOHYPPY LEVEÄ-KAPEA (SIVUREIDET, PAKARA)

- Tee tasajalkahyppy pallon/kahvakuulan kanssa
- Hyppää mahdollisimman alhaalta niin korkealle kuin pääset
- Vaihda jalkojen leveyttä joka hyppyllä (leveä, kapea, leveä, kapea ja niin edelleen)
- Pidä liike jatkuvana

HUOM! Voit käyttää painona myös kahvakuulaa, käsipainoa tai levypainoa.

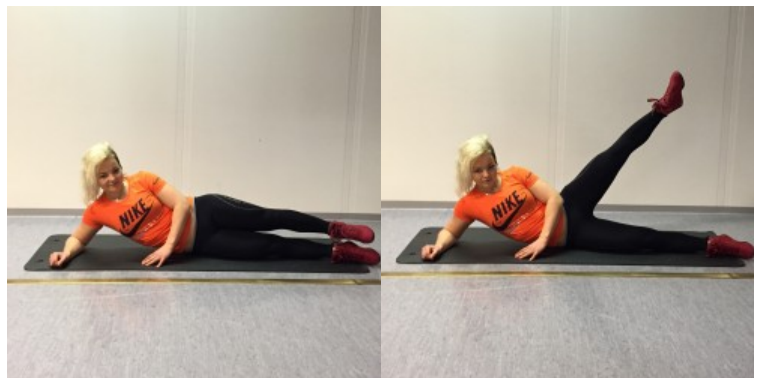
Sarjat: 18, 14, 10, 6



### 14. PÄIVÄ 2 - JALAN LOITONNUS KYLJELLÄÄN (SIVUREIDET)

- Asetu kylkimakuulle patjan päälle
- Nosto toista jalkaa suorana mahdollisimman ylös
- Pidä muu kroppa mahdollisimman paikallaan
- Laske jalka rauhallisesti takaisin alas
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 2 x 21 (7 alhaalta puoleen väliin + 7 puolesta välistä ylös + 7 kokonaista).



### 15. PÄIVÄ 2 - YHDEN JALAT MAASTAVETO KAHVAKUULALLA (TAKAREISI, PAKARA, ALASELKÄ)

- Pidä toinen jalka täysin suorana
- Lähde kallistamaan yläkroppaa rauhallisesti maata kohden ja ojenna samalla toista jalkaa taaksepäin
- Tuo yläkroppa ja jalka takaisin aloitusasentoon
- Purista pakaroitaa voimakkaasti yhteen kun palautat vartalon takaisin suoraksi

Sarjat: 3 x 10-12 (valitse sellaiset painot, että toistot menevät 10-12 väliin)

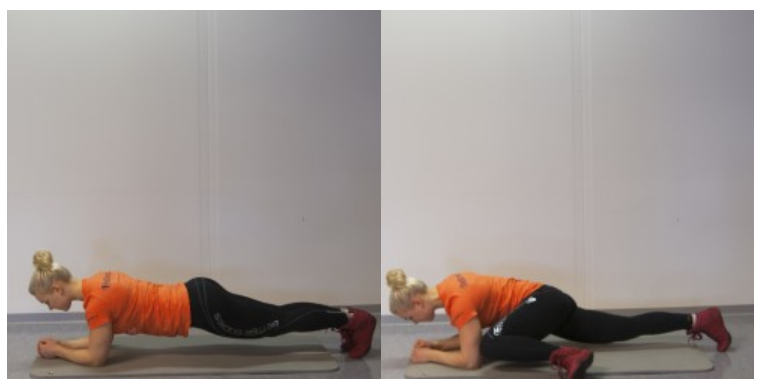
Painot & toistot viikolla: 3 \_\_\_\_\_, 4 \_\_\_\_\_



### 16. PÄIVÄ 2 - LANKUSSA POLVI KYLKEEN (SYVÄT 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
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin

Sarjat: 6, 8, 12 (30 sek - 1 min tauko)



### 17. PÄIVÄ 2 - 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
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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



### 18. PÄIVÄ 3 - INFO

Päivä 3, 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**

### 19. PÄIVÄ 3 - ASKELKYKKY KAHVAKUULALLA (ETUREISI, PAKARA)

- Ota askel eteenpäin ja laskeudu alas
- Ponnista ylös ja toista toisella jalalla
- Takajalan polvi käy lähellä lattiaa
- Jalat ovat alhaalla 90 asteen kulmassa
- Laskeudu rauhallisesti alas (lasku 3 sek)
- Etummainen polvi ei saa mennä varvaslinjan yli
- Pidä selkä suorana ja keskivartalo tiukkana
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 3 x 21 (7 alhaalta puoleen väliin + 7 puolesta välistä ylös + 7 kokonaista).

Painot viikolla: 3 \_\_\_\_\_, 4 \_\_\_\_\_



### 20. PÄIVÄ 3 - ETUHEILAUTUS YHDELLÄ KÄDELLÄ (PAKARA, TAKAREIDET, ALASELKÄ)

- Ota myötäotteella yhdellä kädellä kahvakuulasta kiinni
- Heilauta kuula jalkojen välistä hartioiden korkeudelle
- Pidä hartiat rentona ja selkä suorana
- Ojenna lantio yläasennossa
- Pidä liike jatkuvana ja keskivartalo tiukkana

Sarjat: 3 x 14-18 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 14-18 väliin).

Painot & toistot viikolla: 3 \_\_\_\_\_, 4 \_\_\_\_\_



### 21. PÄIVÄ 3 - LANTION OJENNUS JALKA PENKILLÄ (PAKARA)

- Asetu selinmakuulle patjalle ja nosta jalat penkin päälle
- Ojenna lantio ylös ja jännitä pakaroitteita yhteen
- Ojenna samalla toinen jalka ylös
- Laskeudu rauhallisesti alas (lasku 3 sek)
- Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 15, 10, 5, (painot nousevat, joka sarjassa)



### 22. PÄIVÄ 3 - 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)



### 23. PÄIVÄ 3 - SIVUKYYKKY (SIVUREIDET, PAKARA)

- Seiso ryhdikkäästi jalat vierekkäin
- Astu toisella jalalla pitkä askel sivulle ja kyykkää kyseisen jalan varassa niin alas kuin mahdollista
- Pidä kantapäätä kiinni lattiassa ja selkä suorana kyykyn 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)



### 24. PÄIVÄ 3 - YHDEN JALAN MAASTAVETO/KOSKETUS MAAHAN (REIDET, PAKARA)

- Aloitusasennossa seiso yhdellä jalalla, kiinnitä katse eteenpäin
- Lähde kyykistymään yhden jalan varassa kurottamalla vastakkaisella kädellä kohti lattiaa
- Pidä selkä suorana
- Palaa takaisin aloitusasentoon, tuo lantio ryhdikkäästi eteen
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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



### 25. PÄIVÄ 3 - KYLKIRUTISTUS (VINOT VATSALIAKSET)

- 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)



### 26. PÄIVÄ 3 - PUOLIKAS LINKKUVEITSI (VINOT VATSALIAKSET)

- 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)

