

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 - ASKELKYYKKY ETEEN (ETUREISI, PAKARA)

- Astu toinen jalka pitkälle eteen kantapäätä 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)



3. PÄIVÄ 1 - JALAN OJENNUS ETEEN (REIDET, PAKARA)

- Ojenna toinen jalka suoraksi eteen, niin ylös kuin mahdollista. Jännitä etureisi
- Pidä tukijalka ja lantio suorana
- Lähde tekemään hyvin pientä puolikaaren muotoista liikettä eteen ojennetulla jalalla kuitenkin laskematta sitä alas, etureisi pysyy jännitettynä
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

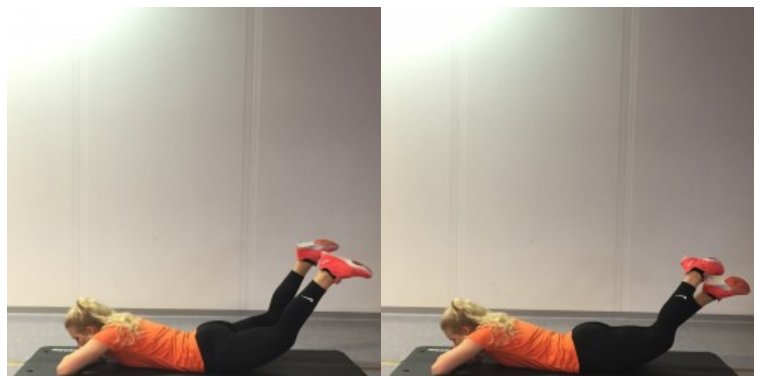
Sarjat: 20, 15, 10 (30 sek - 1 min tauko)



4. PÄIVÄ 1 - JALKOJEN SAKSAUS MAHALLAAN (ALASELKÄ PAKARA)

- Asetu mahalleen lattialle, pidä ylävartalo lattiassa, nosta jalat mahdollisimman korkealle jännittämällä pakarat 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)



5. PÄIVÄ 1 - 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)



6. PÄIVÄ 1 - 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

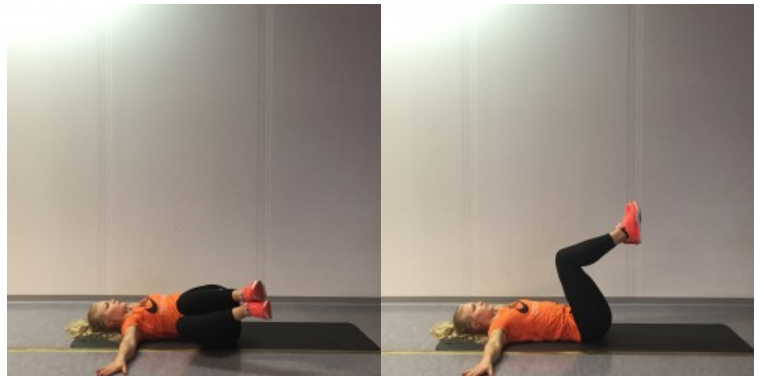
Sarjat: 5, 10, 15, 20 (30 sek - 1 min tauko)



7. 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
- Lähdä viemään jalkoja sivulta sivulle pitäen koko ajan kädet lattiassa ja polvet kiinni toisissaan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

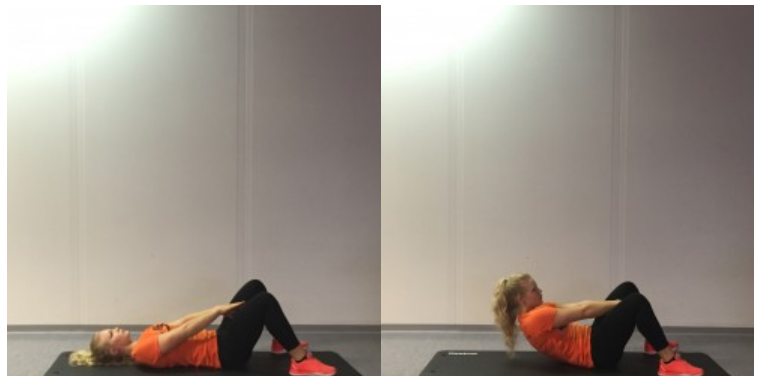
Sarjat: 20, 15, 10, 5 (30 sek - 1 min tauko)



8. PÄIVÄ 1 - 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)



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 - ETUHEILAUTUS KAHVAKUULALLA (PAKARA, TAKAREIDET, ALASELKÄ)

- Ota myötäotteella molemmin käsin kahvakuulasta kiinni
- Heilauta kuula jalkojen välistä hartioiden korkeudelle
- Pidä hartiat rentona ja selkä suorana
- Ojenna lantio yläasennossa
- Pidä liike jatkuvana

Sarjat: 1 x 100 (pidä tauko aina tarvittaessa)



11. PÄIVÄ 2 - LANTION OJENNUS YHDELLÄ JALALLA (PAKARA, ALAVATSALIAHKSET)

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

Sarjat: 2 x niin monta kuin menee

Toistot viikolla: 5 _____, 6 _____



12. PÄIVÄ 2 - 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

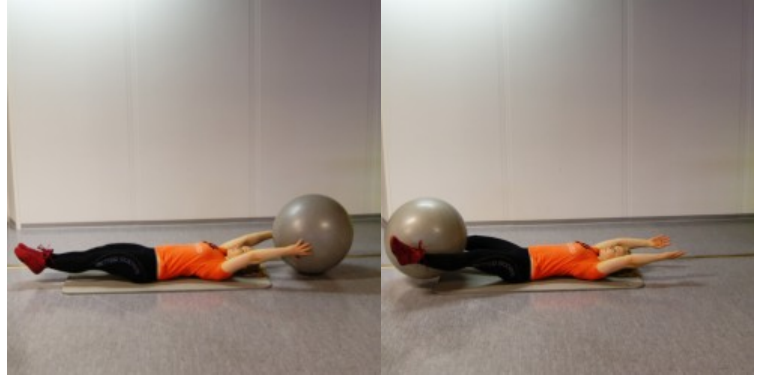
Sarjat: 6, 12, 18 (30 sek - 1 min tauko)



13. PÄIVÄ 2 - PALLORALLI (VATSALIHAKSET)

- Asetu selinmakuulle ja ota pallo käsiin
- Pidä ristiselkä kiinni lattiasa
- Laske jalat ja kädet lähelle maata (lasku 3 sek)
- Älä päästä jalkoja ja käsiä lattiaan saakka
- Tuo jalat ja kädet rauhallisesti takaisin ylös
- Vaihda jumppapalloa keskellä käsistä jalkoihin
- Pidä jalat ja kädet suorina koko liikkeen ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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



14. PÄIVÄ 2 - PITO SEINÄÄ VASTEN (REIDET)

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

Sarjat: 1 x 5 min (pidä tauko aina tarvittaessa)

Taukojen määrä viikolla: 5 _____, 6 _____



15. PÄIVÄ 2 - KYLKIRUTISTUS (VINOT VATSALIHAKSET)

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

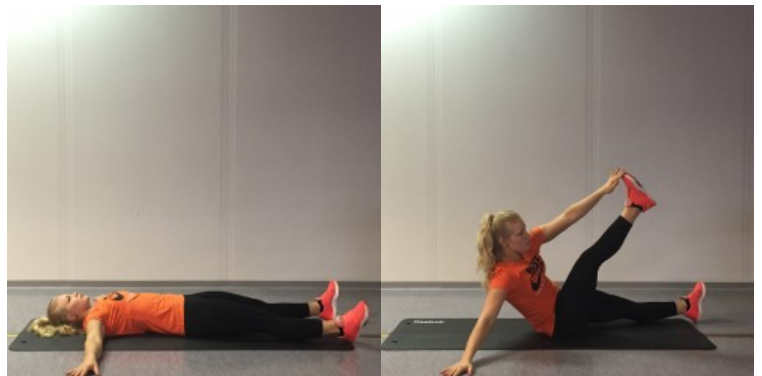
Sarjat: 15, 10, 5 (30 sek - 1 min tauko)



16. PÄIVÄ 2 - PUOLIKAS LINKKUVEITSI (VINOT VATSALIHAKSET)

- 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)



17. PÄIVÄ 3 - INFO

Päivä 3, Rinta, Olkapäät & Selkä

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

18. PÄIVÄ 3 - PUNNERRUS (RINTA, OJENTAJA)

- Aseta kädet hartioita leveämmälle vasten maata
- Laskeudu rauhallisesti alas (lasku 3 sek)
- Punnerra itsesi takaisin ylös
- Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 12, 10, 8, 6



19. PÄIVÄ 3 - OLKAPÄÄN KIERTO (OLKAPÄÄ)

- Ota pienet levypainot tai käsipainot molempiin käsiin
- Seiso jäməkästi ja tuo kädet suoriksi hieman yläviistoon
- Palauta kädet suorina pakaroiden päälle siten, että rystyset ovat kohti pakaroita
- Palauta liike rauhallisesti takasin alkuasentoon
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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

Painot & Toistot viikolla: 5 _____, 6 _____



20. PÄIVÄ 3 - PYSTYSOUTU KÄSIPAINOILLA (OLKAPÄÄ)

- Seiso ryhdikkäästi ja tuo käsipainot reisien eteen
- Nosta painot kyynärpäät edellä rinnan korkeudelle
- Laske painot rauhallisesti takaisin alas (lasku 3 sek)
- Painot kulkevat läheltä kroppaa koko liikkeen ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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

Painot & Toistot viikolla: 5 _____, 6 _____



21. PÄIVÄ 3 - VIPUNOSTOT ETEEN ISTUEN (ETUOLKAPÄÄ)

- Istu ryhdikkäästi ja ota käsipainot molempiin käsiin
- Nosta paino rauhallisesti eteen hartoiden tasolle
- Laske paino rauhallisesti takaisin alas (lasku 3 sek)
- Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena
- Tee liike vuorokäsin

Sarjat: 3 x 12-16 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 12-16 väliin)

Painot & Toistot viikolla: 5 _____, 6 _____



22. PÄIVÄ 3 - KULMASOUTU KÄSIPAINOLLA (SELKÄ)

- Asetu penkkiä vasten ja ota toiseen käteen käsipaino
- Vedä paino rauhallisesti lähelle lonkkaa
- Palauta käsi rauhallisesti suoraksi (palautus 3 sek)
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 3 x 8-12 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 8-12 väliin).

Painot & Toistot viikolla: 5 _____, 6 _____



23. PÄIVÄ 3 - LANKKU (VATSALIHAKSET)

- Asetu lattialle varpaiden ja kyynärvarsien varaan
- Pidä kroppa mahdollisimman suorana
- Älä päästä selkää notkolle
- Vedä napaa kohti selkärankaa

Sarjat: 1 x 5 min (pidä tauko aina tarvittaessa)

Tauot viikolla: 5 _____, 6 _____



24. PÄIVÄ 3 - 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)

