

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 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)



3. 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)



4. 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)



5. 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: 1 x niin kauan kuin pysyy painon kanssa + 1 sarja ilman painoa niin kauan kuin pysyy 2 min tauolla.

1 Aika viikolla : 9 _____, 10 _____

2 Aika viikolla : 9 _____, 10 _____



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

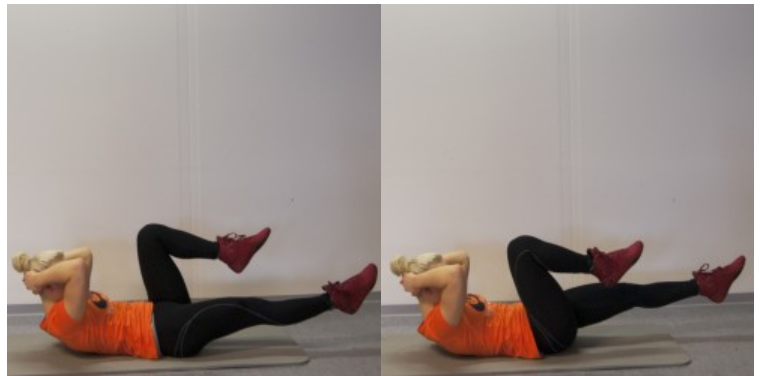
Sarjat: 5, 10, 15, 20 (30 sek - 1 min tauko)



7. PÄIVÄ 1 - 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
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 1 x 100 (pidä tauko aina tarvittaessa)



8. PÄIVÄ 1 - 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)



9. PÄIVÄ 2 - INFO

Päivä 2, Kädet & Olkapäät

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 - HAUISKÄÄNTÖ KÄSIPAINOILLA (HAUIS)

- Tuo käsipainot rauhallisesti ylös
- Pidä kyynärpäät paikoillaan
- Laske painot rauhallisesti alas (lasku 3 sek)
- 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 : 9 _____, 10 _____



11. PÄIVÄ 2 - TATE PUNNERRUS (OJENTAJA)

- Kyynärpäät osoittavat sivuille koko liikkeen ajan
- Laske käsipainot lähelle rintaa (lasku 3)
- Punnerra käsipainot takaisin suorille käsille
- 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 : 9 _____, 10 _____



12. PÄIVÄ 2 - RANSKALAINEN PUNNERRUS KÄSIPAINOILLA (OJENTAJA)

- Makaa suoralla penkillä ja nosta käsipainot ylös
- Laske käsipainot pään vierelle lähelle korvia
- Punnerra käsipainot takaisin suorille käsille
- Pidä kyynärpäät paikoillaan koko liikkeen ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 18, 14, 10, 6 (painot nousevat, joka sarjassa)

Painot viikolla : 9 _____, 10 _____



13. PÄIVÄ 2 - VIPUNOSTOT ETEEN KÄSIPAINOILLA (ETUOLKAPÄÄ)

- Seiso ryhdikkäästi ja ota käsipainot molempiin käsiin
- Nosta paino rauhallisesti eteen hartioiden 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: 2 x 12-16 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 12-16 väliin).

Painot & Toistot viikolla : 9 _____, 10 _____



14. PÄIVÄ 2 - PYSTYSOUTU KÄSIPAINOILLA (OLKAPÄÄ)

- Ota mutkatangosta kapea ote ja tuo tanko vartalon eteen
- Nosta tanko kyynärpäät edellä rinnan korkeudelle
- Laske tanko rauhallisesti takaisin alas (lasku 3 sek)
- Tanko kulkee läheltä kroppaa koko liikkeen ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena
- Käytä pienikokoisia levypainoja, jotta liikkeen tekeminen helpottuu (levypainot eivät osu kyynärpäihin)

Sarjat: 3 x 8-10 (valitse sellaiset painot, että toistot menevät 8-10 väliin)

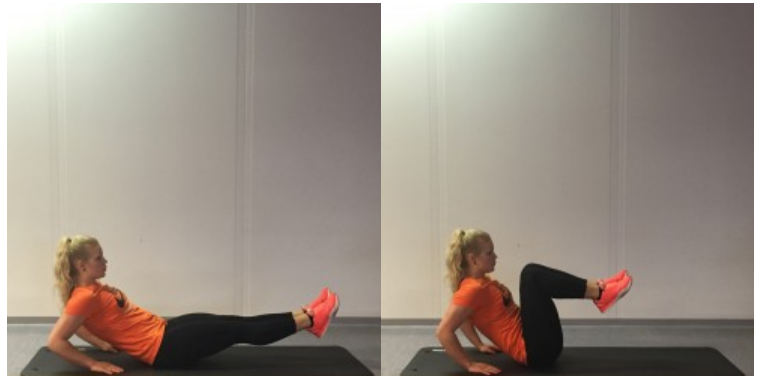
Painot & Toistot viikolla : 9 _____, 10 _____



15. 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)



16. PÄIVÄ 2 - VATSARUTISTUS KÄDET SUORINA (VATSALIHAKSET)

- Asetu selinmakuulle patjalle
- Pidä jalkoja 90 asteen kulmassa
- Ota pienet käsipainot molempiin käsiin
- Lähde tuomaan ylävartalo ylös kädet suorina
- Laskeudu rauhallisesti takaisin alas (lasku 3 sek)
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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



17. PÄIVÄ 3 - INFO

Päivä 3, Selkä, 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

18. 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 14-18 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 14-18 väliin).

Painot & Toistot viikolla : 9 _____, 10 _____



19. PÄIVÄ 3 - 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: 12, 10, 8, 6



20. PÄIVÄ 3 - VIPUNOSTOT RINNALLE KÄSIPAINOILLA (RINTA)

- Asetu selinmakuulle suoralle penkille
- Pidä selän luonnollinen kaari
- Laske painot rauhallisesti alas sivuille (lasku 3 sek)
- Liike tapahtuu olkanivelistä, ei kyynärnivelistä
- Laske painot niin alas, että tunnet venytyksen rinnassa
- Tuo painot hallitusti ylös
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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

Painot & Toistot viikolla : 9 _____, 10 _____



21. PÄIVÄ 3 - VARPAILLE NOUSU (POHKEET)

- Aloita seisomalla ryhdikkäästi jalat vierekkäin
- Nosta kantapääät 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)



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 - KURTOTUS KOHTI JALKAA SELINMAKUULLA (VINOT VATSALIIHAKSET)

- 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)



24. PÄIVÄ 3 - UINTILIIKE YLÄVARTALON NOSTOLLA (ALASELKÄ)

- Asetu maahan mahalleen, jalat lepäävät lattiassa
- Tee käsillä "sammakkouintiliikettä" nostaen 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)

