1. PÄIVÄ 1 - INFO

Päivä 1, Rinta & 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

2. PÄIVÄ 1 - CROSSTRAINER

- Lämmittele kevyellä temmolla 10-15min
- Loppuvaiheessa tulee olla kevyesti hengästynyt
- Mikäli crosstrainerit ovat varattuja lämmittele jollain muulla laitteella

3. PÄIVÄ 1 - VINOPENKKIPUNNERRUS SMITHISSÄ (RINTA)

- Aseta penkki 30 asteen kulmaan
- Ota hartioita leveämpi ote
- Aloitusasennossa purista lapoja kevyesti yhteen
- Pidä selän luonnollinen kaari koko liikkeen ajan
- Laske tanko rauhallisesti rintaan yläosaan (lasku 3 sek)
- Työnnä tanko hallitusti ylös
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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

4. PÄIVÄ 1 - RISTITALJANOSTO (RINTA)

- Asetu seisomaan keskelle ristitaljaa
- Ote molempiin käsiin kahvat alhaalta
- Tuo kädet yhteen vartalon eteen rinnan korkeudelle
- Laske kädet rauhallisesti alas (lasku 3 sek)
- Liike tapahtuu olkanivelistä, ei kyynärnivelistä
- 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).

5. PÄIVÄ 1 - VIPUNOSTOT RINNALLE VINOPENKISSÄ (RINTA)

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

Sarjat: 20, 16, 10, 6 (painot nousevat, joka sarjassa).

6. PÄIVÄ 1 - PYSTYPUNNERRUS KAHVAKUULALLA

- Ota molemmilla käsillä kahvakuulan alaosasta kiinni
- Punnerra kädet rauhallisesti lähes suoriksi ylös
- Älä päästä kyynärpäitä lukkoon ylhäällä
- Laske kuula takaisin leuan korkeudelle (lasku 3 sek)
- 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).

7. PÄIVÄ 1 - PYSTYSOUTU RISTITALJASSA (OLKAPÄÄ)

- Seiso ryhdikkäästi ja ota tangosta hartioiden levyinen myötäote
- Tuo kädet kyynärpäät edellä rinnan korkeudelle
- Laske kädet rauhallisesti takaisin alas (lasku 3 sek)
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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

8. PÄIVÄ 1 - VIPUNOSTO ETEEN MAATEN RISTITALJASSA KÖYDELLÄ (ETUOLKAPÄÄ)

- Asetu selinmakuulle patjan päälle
- Tue jalat ristaljaa vasten, jotta pysyt paikoillasi
- Ota köydestä myötäote
- Nosta kädet eteen hartioiden korkeudelle
- Laske kädet rauhallisesti takaisin alas (lasku 3 sek)
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 3 x 7-9 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 7-9 väliin).

9. PÄIVÄ 1 - VATSARUTISTUS LAITTEESSA (VATSALIHAKSET)

- Tue hihnat vartaloon kiinni ja aseta jalat tukia vasten
- Lähde rutistamaan yläkroppaa rauhallisesti kohti polvia
- Palauta rauhallisesti takaisin ylös (palautus 3 sek)
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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

10. 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

11. PÄIVÄ 2 - SOUTULAITE

- Lämmittele kevyellä temmolla 10-15min
- Loppuvaiheessa tulee olla kevyesti hengästynyt
- Mikäli soutulaitteet ovat varattuja lämmittele jollain muulla laitteella

12. PÄIVÄ 2 - JALKAPRÄSSI KANTAPÄILLÄ (PAKARA, REIDET)

- Säädä selkälevy niin, ettei alaselkä ja kantapäät irtoa levystä missään liikkeen vaiheessa
- Laske jalat 90 asteen kulmaan (lasku 3 sek)
- Työnnä jalat kantapäillä takaisin ylös LÄHES suoriksi
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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

13. PÄIVÄ 2 - SUORINJALOIN MAASTAVETO (TAKAREISI, PAKARA, ALASELKÄ)

- Ota hartioita kapeampi haara-asento
- Pidä polvet hieman koukussa
- Selkä suorana ja keskivartalo tiukkana
- Laske tankoa rauhallisesti kohti lattiaa työntäen takapuolta taaksepäin (lasku 3 sek)
- Suorista vartalo takaisin alkuasentoon ja purista voimakkaasti pakarat yhteen
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 3 x 7-9 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 7-9 väliin).

14. PÄIVÄ 2 - JALAN OJENNUS SMITHISSÄ (PAKARA, TAKAREISI)

- Makaa selällään smithtangon alla
- Tue tanko jalalle
- Koukista jalkaa ja laske tanko alas (lasku 3 sek)
- Ojenna jalka takaisin suoraksi
- Tee liike rauhallisesti molempiin suuntiin
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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

15. PÄIVÄ 2 - JALKOJEN KOUKISTUS (TAKAREISI)

- Aseta jalat tukityynyjen väliin
- Polvi tulee laitteen liikenivelen kohdalle
- Paina jalat rauhallisesti koukkuun
- Palauta jalat rauhallisesti ylös (palautus 3 sek)
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 3 x 8-10 + 1 sarja pudotussarjana loppuun kahdella pudotuksella.

16. PÄIVÄ 2 - JALKOJEN OJENNUS (ETUREIDET)

- Polvet tulevat laitteen liikenivelen kohdalle
- Tuki on jaloissa koukistettujen nilkkojen tasalla
- Tuo jalat rauhallisesti suoriksi ylös
- Laske jalat rauhallisesi takaisin alas (lasku 3 sek)
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 3 x 8-10 + 1 sarja pudotussarjana loppuun kahdella pudotuksella.

17. PÄIVÄ 2 - POHKEET SMITHISSÄ (POHKEET)

- Aseta steplauta tangon alapuolelle
- Asetu steplaudan reunalle päkiöiden varaan
- Nouse varpaillesi niin ylös kuin pääset
- Laske kantapäät rauhallisesti alas (lasku 3 sek)
- Tee mahdollisimman laaja liikerata
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 3 x 6-10 + 1 sarja pudotussarjana loppuun kolmella pudotuksella.

18. PÄIVÄ 2 - VARTALONOJENNUS SELKÄPENKISSÄ LISÄPAINOLLA (ALASELKÄ, PAKARA, TAKAREIDET)

- Aseta pehmuste lonkkaluiden kohdalle
- Ota levypaino / kahvakuula syliisi
- Laske yläkroppa rauhallisesti alas (lasku 3 sek)
- Nouse rauhallisesti takaisin aloitusasentoon
- Älä yliojenna selkää lopussa
- Pidä selkäsuorana koko liikkeen ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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

19. PÄIVÄ 3 - INFO

Päivä 3, Selkä & Hauis

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

20. PÄIVÄ 3 - JUOKSUMATTO

- Lämmittele kevyellä temmolla 10-15min
- Loppuvaiheessa tulee olla kevyesti hengästynyt
- Mikäli juoksumatot ovat varattuja lämmittele jollain muulla laitteella

21. PÄIVÄ 3 - T-KULMASOUTU (SELKÄ)

- Aseta tangon toinen pää lattialle, voit laittaa levypainon sen päälle, jotta tanko pysyy paikoillaan
- Nojaa polvet koukistettuina ja selkä suorana eteenpäin
- Vedä kahva lähelle napaa ja purista lavat yhteen
- Palauta liike rauhallisesti alas (palautus 3 sek)
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 4 x 7-9 + 1 sarja pudotussarjana loppuun kahdella pudotuksella.

22. PÄIVÄ 3 - ALATALJA LEVEÄ VASTAOTE (YLÄSELKÄ)

- Ota hartioiden levyinen vastaote tangosta
- Istu selkä suorana ja polvet hieman koukussa
- Vedä tanko kohti napaa ja purista lavat yhteen
- Palauta kädet rauhallisesti suoriksi (palautus 3 sek)
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 3 x 6-10 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 6-10 väliin).

23. PÄIVÄ 3 - ALATALJA YHDELLÄ KÄDELLÄ RISTITALJASSA (YLÄSELKÄ)

- Istu selkä suorana ja polvet hieman koukussa
- Tue itsesi toisella jalalla ristitaljaan
- Vedä kahva rauhallisesti kohti napaa
- Palauta käsi rauhallisesti suoraksi (palautus 3 sek)
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 16, 10, 6 (painot nousevat, joka sarjassa).

24. PÄIVÄ 3 - YLÄTALJA NISKAN TAAKSE (SELKÄ)

- Ota hartoita leveämpi ote tangosta
- Vedä tanko läheltä päätä kohti niskaa
- Purista lavat voimakkaasti yhteen lopussa
- Palauta kädet rauhallisesti lähes suoriksi ylös
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 18, 12, 8, (painot nousevat, joka sarjassa).

25. PÄIVÄ 3 - SUPERSARJA: HAUISKÄÄNTÖ + RANSKALAINEN KÄSIPAINOILLA (HAUIS, OJENTAJA)

1. liike
- Tuo käsipainot rauhallisesti ylös
- Pidä kyynärpäät paikoillaan
- Laske painot rauhallisesti alas (lasku 3 sek)
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
2. liike
- Makaa suoralla penkillä ja nosta käsipainot ylös
- Laske käsipainot pään vierelle lähelle korvia
- Punnerra käsipainot takaisin suorille käsille
- Pidä kyynärpäät paikoillaan koko liikkeen ajan
- Pidä molemmat liikkeet jatkuvana ja rauhallisena

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

26. PÄIVÄ 3 - SUPERSARJA: OJENTAJAPUNNERRUS + HAUISKÄÄNTÖ TALJASSA (OJENTAJA, HAUIS)

1. liike
- Ota molemmilla käsillä tangosta kiinni
- Paina kädet täysin suoriksi reisiin saakka
- Palauta rauhallisesti takaisin ylös (3 sek)
- Pidä kyynärpäät kylkien vieressä koko ajan
2. liike
- Ota tangosta hartioiden levyinen ote
- Tuo tanko ylös ja pidä kyynärpäät paikoillaan
- Laske painot rauhallisesti alas (lasku 3 sek)
- Pidä molemmat liikkeet jatkuvana ja rauhallisena

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

27. PÄIVÄ 3 - KYLKIRUTISTUS VATSAPENKISSÄ (KYLKILIHAKSET)

- Tue treenattavan kyljen puoleinen jalka pehmusteiden väliin
- Pidä toista jalkaa pehmusteen alapuolella
- Nosta yläkroppa mahdollisimman ylös
- Laskeudu rauhallisesti takaisin alas (lasku 3 sek)
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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

28. PÄIVÄ 4 - INFO

Päivä 4, 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

29. PÄIVÄ 4 - CROSSTRAINER

- Lämmittele kevyellä temmolla 10-15min
- Loppuvaiheessa tulee olla kevyesti hengästynyt
- Mikäli crosstrainerit ovat varattuja lämmittele jollain muulla laitteella

30. PÄIVÄ 4 - ASKELKYYKKY SMITHISSÄ (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
- 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).

31. PÄIVÄ 4 - PENKILLE NOUSU (PAKARA, ETUREISI)

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

Sarjat: 16, 10, 6 (painot nousevat, joka sarjassa).

32. PÄIVÄ 4 - JALKAPRÄSSI YHDELLÄ JALALLA (PAKARA, TAKAREISI)

- Säädä selkälevy niin, ettei kantapää irtoa levystä missään liikkeen vaiheessa
- Pidä toista jalkaa maassa tai sylissäsi
- Laske jalka 90 asteen kulmaan (lasku 3 sek)
- Työnnä jalka takaisin ylös LÄHES suoraksi
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 3 x 6-10 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 6-10 väliin).

33. PÄIVÄ 4 - SUORINJALOIN MAASTAVETO KÄSIPAINOILLA (TAKAREISI, PAKARA, ALASELKÄ)

- Ota hartioita kapeampi haara-asento
- Pidä polvet hieman koukussa
- Selkä suorana ja keskivartalo tiukkana
- Laske käsipainot rauhallisesti kohti lattiaa työntäen takapuolta taaksepäin (lasku 3 sek)
- Suorista vartalo takaisin ja purista pakarat yhteen
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 16, 13, 10, 7 (painot nousevat, joka sarjassa).

34. PÄIVÄ 4 - JALKOJEN LOITONNUS (SIVUREIDET, PAKARA)

- Aloitusasennossa jalat mahdollisimman yhdessä
- Loitonna jalat niin auki kuin saat
- Palauta jalat rauhallisesti takaisin (palautus 3 sek)
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 3 x 12-15 + 1 sarja pudotussarjana loppuun kahdella pudotuksella.

35. PÄIVÄ 4 - JALKOJEN LÄHENNYS (SISÄREIDET)

- Aloitusasennossa jalat mahdollisimman leveällä
- Purista jalat rauhallisesti yhteen
- Palauta jalat rauhallisesti takaisin aloistusasentoon (palautus 3 sek)
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

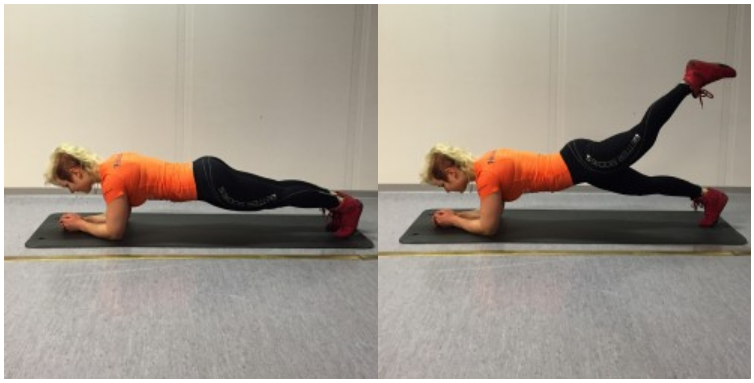
Sarjat: 3 x 13-15 + 1 sarja pudotussarjana loppuun kahdella pudotuksella.

36. PÄIVÄ 4 - 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.

37. PÄIVÄ 4 - LANKUSTA JALAN NOSTO (SYVÄT VATSALIHAKSET, PAKARA)

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