

1. PÄIVÄ 1 - INFO

Päivä 1, Jalat, 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

Nettitreeni

2. PÄIVÄ 1 - CROSSTRAINER

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

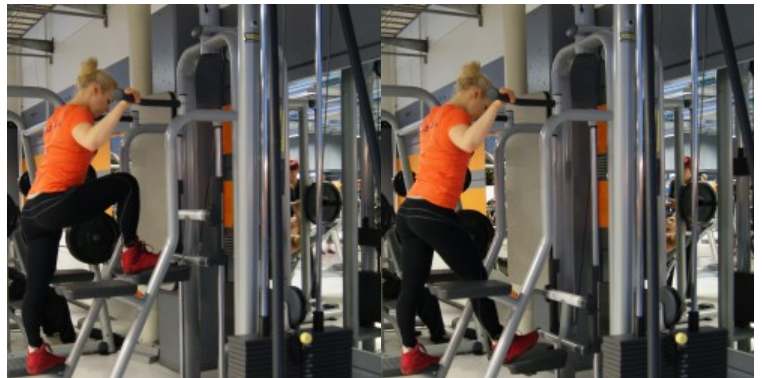


3. PÄIVÄ 1 - ALASPAINALLUS LEUANVETOLAITTEESSA (TAKAREISI, PAKARA)

- Aseta toisen jalan kantapää levyille
- Jännitä pakara ja paina levy alas suoristamalla jalka
- Pidä varpaat irti levystä (tuntuma pakaraan paranee)
- Palauta jalka rauhallisesti ylös (palautus 3 sek)
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 4 x 21 (7 alhaalta puoleen väliin + 7 puolesta välistä ylös + 7 kokonaista).

Painot viikolla: 7 _____, 8 _____



4. PÄIVÄ 1 - 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: 3 x 21 (7 alhaalta puoleen väliin + 7 puolesta välistä ylös + 7 kokonaista).

Painot viikolla: 7 _____, 8 _____



5. 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 pakarat voimakkaasti yhteen
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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



6. PÄIVÄ 1 - PENKKIPUNNERRUS (RINTA, OJENTAJA)

- Ota hartioita leveämpi ote tangosta
- Aloitusasennossa purista lapoja kevyesti yhteen
- Pidä selän luonnollinen kaari
- Laske tanko rauhallisesti rintaan (lasku 3 sek)
- Työnnä tanko hallitusti ylös
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 4 x 4-6 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 4-6 väliin)

Painot & Toistot viikolla: 7 _____, 8 _____



7. PÄIVÄ 1 - PEC-DECK (RINTA)

- Säädä penkin niin, että kahvat ovat rinnan korkeudella
- Tuo kädet yhteen vartalon eteen
- Palauta kädet rauhallisesti taakse (palautus 3 sek)
- Pidä kädet suorina koko liikkeen ajan
- Tee liike rintalihaksilla, älä käsillä
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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

Painot & Toistot viikolla: 7 _____, 8 _____



8. PÄIVÄ 1 - PYSTYPUNNERRUS MUTKATANGOLLA (OLKAPÄÄ)

- Ota hartioiden levyinen ote mutkatangosta
- Punnerra kädet rauhallisesti lähes suoriksi ylös
- Älä päästä kyynärpäitä lukkoon ylhäällä
- Laske rauhallisesti alas rinnan yläosaan (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).

Painot viikolla: 7 _____, 8 _____



9. 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: 18, 14, 10, 6 (painot nousevat, joka sarjassa)

Painot viikolla: 7 _____, 8 _____



10. PÄIVÄ 2 - INFO

Päivä 2, Selkä, Huis & Takaolkapäät

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 - JUOKSUMATTO

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



12. PÄIVÄ 2 - ALATALJA LEVEÄ OTE LAPIOKAHVALLA (YLÄSELKÄ)

- Ota hartioiden levyinen ote lapiokahvasta
- Istu selkä suorana ja polvet hieman koukussa
- Vedä kahva 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 7-9 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 7-9 väliin)

Painot & Toistot viikolla: 7 _____, 8 _____



13. PÄIVÄ 2 - 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.

Painot & Toistot viikolla: 7 _____, 8 _____



14. PÄIVÄ 2 - YLÄTALJA ETEEN (SELKÄ)

- Ota hartoita leveämpi ote tangosta
- Vedä tanko läheltä leukaa kohti rintaa
- Tuo samalla rintakehää eteen ja ylöspäin
- Purista lavat voimakkaasti yhteen lopussa
- Palauta kädet rauhallisesti suoriksi (palautus 3 sek)
- Älä palauta käsiä aivan suoriksi saakka ylhäällä
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Pyramidisarja: Valitse 3 eri painoa ja tee kaikilla peräkkäin 6 toistoa ja vaihda suunta, joka kierrolla (pienestä-isompaan, isommasta-pienempään ja niin edelleen). Tauko aina 3 painon jälkeen.

Painot viikolla: 7 _____, 8 _____



15. PÄIVÄ 2 - HAUISKÄÄNTÖ KÖYDELLÄ RISTITALJASSA (HAUIS)

- Ota kiinni köyden päistä
- Tuo kädet rauhallisesti ylös lähelle rintaa
- Pidä kyynärpäät paikoillaan
- Laske painot rauhallisesti alas (lasku 3 sek)
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 3 x 7-9 + 1 sarja pudotussarjana loppuun kahdella pudotuksella.

Painot & Toistot viikolla: 7 _____, 8 _____



16. PÄIVÄ 2 - HAUISKÄÄNTÖ SIVUTTAIN RISTITALJASSA (HAUIS)

- Ota toisella kädellä kahvasta kiinni
- Tuo kahva rauhallisesti ylös lähelle rintaa
- Pidä kyynärpäät paikoillaan
- Tee liike vartalon edestä
- Laske kahva rauhallisesti 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). Pidä tauko jokaisen 21 toiston jälkeen.

Painot viikolla: 7 _____, 8 _____



17. PÄIVÄ 2 - SUPERSARJA: VIPUNOSTOT TAAKSE + VIPUNOSTOT TAAKSE KÄSIPAINOILLA -50% (TAKAOLKAPÄÄ)

- Ota käsipainot molempiin käsiin
- Kumarru selkä suorana eteenpäin
- Nosta kädet rauhallisesti hartialinjan suuntaisesti vartalon sivulle
- Laske kädet rauhallisesti takaisin alas (lasku 3 sek)
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena
- Vähenne toiseen sarjaan sen verran painoja, että toistot menevät pyydettyyn väliin.

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

Painot viikolla: 7 _____, 8 _____



18. PÄIVÄ 2 - SUORINJALOIN MAASTAVETO SMITHISSÄ (TAKAREIDET, PAKARA, ALASELKÄ)

- Pidä polvet hieman koukussa ja selkä suorana
- 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
- Voit käyttää step-lautaa jalkojen alla (liikerata suurenee)

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

Painot & Toistot viikolla: 7 _____, 8 _____



19. PÄIVÄ 3 - INFO

Päivä 3, Jalat, Ojentajat & 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

20. PÄIVÄ 3 - SOUTULAITE

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



21. PÄIVÄ 3 - HYPY STEPLAUDALLE (SIVUREIDET, PAKARA)

- Tee tasajalkaa hyppy
- Hyppää mahdollisimman alhaalta jalat leveällä
- Hyppää niin korkealle kuin pääset
- Laskeudu steplaudan päälle jalat kapealla
- Pidä liike jatkuvana

HUOM! Voit tehdä liikkeen myös ilman steplautaa ja/tai käyttää halutessasi lisäpainoja.

Sarjat: 20, 16, 10, 6, 4



22. PÄIVÄ 3 - KYKKY PENKKIEN VÄLISSÄ (PAKARA, TAKAREISI)

- Laske käsipaino lähelle maata (lasku 3 sek)
- Pidä keskivartalo tiukkana ja selkä suorana
- Nouse takaisin ylös ja purista pakarat yhteen ylhäällä
- Pidä polvet samassa linjassa varpaiden kanssa, mutta ne eivät saa ylittää varvaslinjaa
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 3 x 6-8 + joka sarjan perään räjähtävästi niin monta toistoa kuin menee.

Painot & Toistot viikolla: 7 _____, 8 _____



23. PÄIVÄ 3 - ASKELKYYKKY 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 12-16 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 12-16 väliin)

Painot & Toistot viikolla: 7 _____, 8 _____



24. PÄIVÄ 3 - KAPEA LATTIAPUNNERRUS SMITHISSÄ (OJENTAJA)

- Asetu makaamaan patjan päälle smith-tangon alle
- Ota hartioita kapeampi ote
- Laske tanko hiukan rinnan alapuolelle
- Kyynärpäät kulkevat aivan kylkien vieressä
- Punnerra kädet takaisin suoriksi
- 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: 7 _____, 8 _____



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

Painot viikolla: 7 _____, 8 _____



26. PÄIVÄ 3 - PYSTYPUNNERRUS SMITHISSÄ (OLKAPÄÄ)

- Ota tangosta hartioita leveämpi ote
- Aseta penkki täysin keskelle smithin tankoa ja niin, että tanko kulkee läheltä kasvojesi
- Laske tanko lähelle rinnan yläosaa (lasku 3 sek)
- Työnnä tanko rauhallisesti takaisin pään yläpuolelle
- Älä päästä kyynärpäitä lukkoon ylhäällä
- 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: 7 _____, 8 _____



27. PÄIVÄ 3 - VIPUNOSTOT SIVULLE ISTUEN (OLKAPÄÄ)

- Istu ryhdikkäästi ja ota molempiin käsiin painot
- Tuo kädet lähes suorina ylös hartioidesi tasolle
- Laske kädet rauhallisesti takaisin alas (lasku 3 sek)
- Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena
- Älä heijaa liikettä tehdessäsi

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

Painot viikolla: 7 _____, 8 _____

