

## 1. PÄIVÄ 1 - INFO

Päivä 1, Olkapäät, Ojentajat & Kyljet

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 - PYSTYSOUTU TALJASSA SELÄLLÄÄN (OLKAPÄÄ)

- Asetu selinmakuulle patjan päälle ristitaljan eteen
- Ota köyden päistä kapea vastaote ja pidä pää patjassa
- Tue jalat ristitaljaa vasten, jotta pysyt paikoillasi
- Tuo kädet kyynärpäät edellä rinnan korkeudelle
- Laske kädet rauhallisesti takaisin alas (lasku 3 sek)
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Pyramidisarja: Valitse 4 eri painoa ja tee kaikilla peräkkäin 6 toistoa ja vaihda suunta, joka kierrolla (pienestä-isompaan, isommasta-pienempään ja niin edelleen).  
Tauko aina 4 painon jälkeen.



## 4. 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).



### 5. PÄIVÄ 1 - SUPERSARJA: VIPUNOSTOT SIVULLE + VIPUNOSTOT SIVULLE -50%

- Seiso 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
- Vähenne toiseen sarjaan sen verran painoja, että toistot menevät pyydettyyn väliin.

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



### 6. PÄIVÄ 1 - DIPPI PENKILLÄ (OJENTAJAT)

- Aseta kädet penkin reunalle
- Laske vartalo läheltä penkkiä reunaan
- Kyynärpäät kulkevat lähellä kylkiä
- Pysäytä liike kun olkavarret ovat vaakatasossa
- Punnerra kädet takaisin suoriksi
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 20, 15, 10, 5



### 7. PÄIVÄ 1 - 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)



### 8. PÄIVÄ 1 - OJENTAJAPUNNERRUS KÖYDELLÄ YHDELLÄ YHDELLÄ KÄDELLÄ RISTITALJASSA (OJENTAJA)

- Ota toisella kädellä köydestä kiinni
- Ojenna käsi suoraksi
- Palauta rauhallisesti takaisin ylös (3 sek)
- Pidä kyynärpäätä paikoillaan 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).



### 9. PÄIVÄ 1 - KYLKIRUTISTUS SELKÄPENKISSÄ (KYLKILIHAKSET)

- Tukeudu tukevasti penkkiä vasten
- Laskeudu rauhallisesti alas
- Nouse rauhallisesti takaisin aloitusasentoon
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

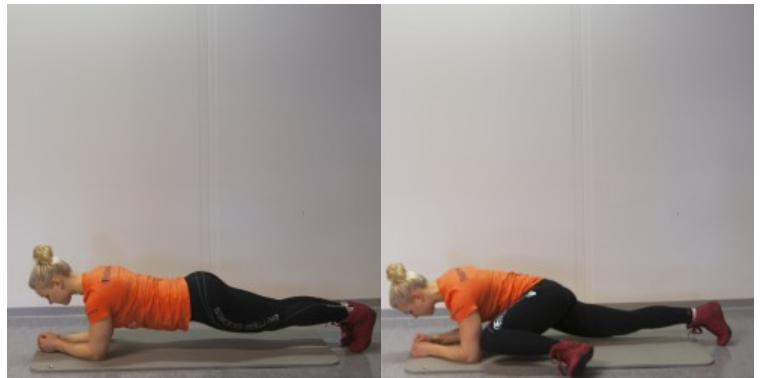
Sarjat: 3 x 10-14 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 10-14 väliin).



### 10. PÄIVÄ 1 - LANKUSSA POLVI KYLKEEN (SYVÄT VATSALIHAKSET)

- Asetu lattialle varpaiden ja kynärvarsien 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)



### 11. PÄIVÄ 2 - INFO

Päivä 2, Selkä, Huis & Vatsat

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**

### 12. PÄIVÄ 2 - SOUTULAITE

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



### 13. 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

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



### 14. PÄIVÄ 2 - ALATALJA SOUTU RISTITALJASSA (YLÄSELKÄ)

- Istu selkä suorana ja polvet hieman koukussa
- Tue itsesi jaloilla ristitaljaan
- 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

Pyramidisarja: Valitse 4 eri painoa ja tee kaikilla peräkkäin 6 toistoa ja vaihda suunta, joka kierrolla (pienestä-isompaan, isommasta-pienempään ja niin edelleen).  
Tauko aina 4 painon jälkeen.



### 15. PÄIVÄ 2 - 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: 16, 10, 6 (painot nousevat, joka sarjassa).



### 16. PÄIVÄ 2 - PULLOVER RISTITALJASSA (SELKÄ)

- Ota hartioiden levyinen ote tangosta
- Pidä rintakehä mahdollisimman auki koko liikkeen ajan
- Pidä kädet suorina koko liikkeen ajan
- Vedä tanko rauhallisesti reisiin saakka
- Palauta tanko rauhallisesti ylös (palautus 3 sek)
- Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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



### 17. PÄIVÄ 2 - SUPERSARJA: HAUISKÄÄNTÖ KÄSIPAINOILLA -50% (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
- Vähenne toiseen sarjaan sen verran painoja, että toistot menevät pyydettyyn väliin

Sarjat: 3 x 6-8 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 6-8 väliin).



### 18. 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 21 (7 alhaalta puoleen väliin + 7 puolesta välistä ylös + 7 kokonaista).



### 19. PÄIVÄ 2 - SUPERSARJA: ISTUMAANNOUSU PENKILLÄ LEVYPAINON KANSSA + ILMAN PAINOA (VATSALIHAKSET)

#### 1. liike

- Tue jalat pehmusteiden väliin
- Pidä jalkoja 90 asteen kulmassa
- Ota kiekko / kahvakuula suorille käsille
- Nosta yläkroppa mahdollisimman ylös
- Laskeudu rauhallisesti takaisin alas (lasku 3 sek)
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

#### 2. liike

- Tee sama liike heti perään ilman painoa

Sarjat: Molempia 2 x niin monta kuin menee.



### 20. PÄIVÄ 2 - SUPERSARJA: JALKOJEN JA KÄSIEN NOSTO SELÄLLÄÄN (VATSALIHAKSET)

#### 1. liike

- Asetu selinmakuulle patjan päälle
- Pidä ristiselkä kiinni lattiassa
- Laske jalat ja kädet lähelle maata (lasku 3 sek)
- Tuo jalat ja kädet rauhallisesti takaisin ylös
- Pidä jalat ja kädet suorina koko liikkeen ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

#### 2. liike

- Tee sama liike heti perään ilman painoa

Sarjat: Molempia 2 x niin monta kuin menee.

