

1. PÄIVÄ 1 - INFO

Päivä 1, Ojentajat

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 - SOUTULAITE

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



3. PÄIVÄ 1 - SUPERSARJA: KAPEA PENKKIPUNNERRUS + RANSKALAINEN KÄSIPAINOILLA (OJENTAJA)

1. liike

- Ota hartioita kapeampi ote tangosta
- Laske tanko hiukan rinnan alapuolelle
- Kyynärpäät kulkevat aivan kylkien vieressä
- Punnerra kädet takaisin suoriksi

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

Painot viikolla: 1 _____, 2 _____ 3 _____

Painot viikolla: 1 _____, 2 _____ 3 _____



4. PÄIVÄ 1 - SUPERSARJA: PUNNERRUS STEPLAUDALLA + OJENTAJAPUNNERRUS RISTITALJASSA (OJENTAJA)

1. liike

- Aseta kädet steplaudan sivuille
- Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan
- Laskeudu alas niin, että olkavarret ovat vaakatasossa
- Punnerra itsesi takaisin ylös

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
- Pidä molemmat liikkeet jatkuvana ja rauhallisena



Sarjat: Punnerruksia 2 x niin monta kuin menee + molempien sarjojen perään 18-20 ojentajapunnerrusta.

Toistot viikolla: 1 _____, 2 _____ 3 _____

Painot viikolla: 1 _____, 2 _____ 3 _____

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

- Ota toisella kädellä köydestä kiinni
- Ojenna käsi suoraksi
- Palauta rauhallisesti takaisin ylös (3 sek)
- Pidä kyynärpäät paikoillaan koko liikkeen ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 20, 15, 10 (painot nousevat, joka sarjassa)

Painot viikolla: 1 _____, 2 _____ 3 _____

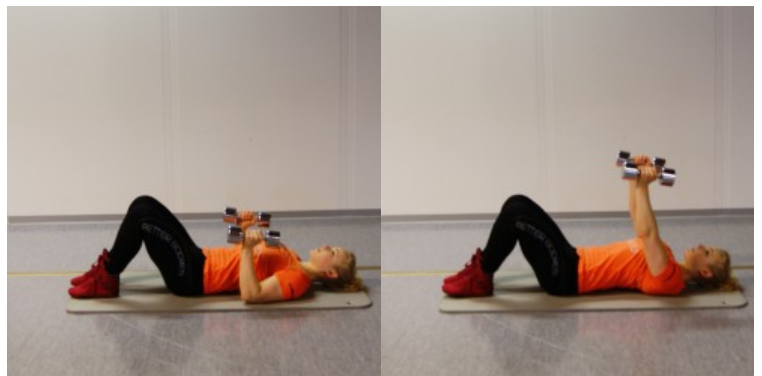


6. PÄIVÄ 1 - OJENTAJAPUNNERRUS LATTIALLA KÄSIPAINOILLA (OJENTAJA)

- Asetu selin makuulle ja ota käsipainot käsiin
- Punnerra kädet suoriksi, ei aivan lukkoon saakka
- Laske painot rauhallisesti alas (lasku 3 sek)
- Ala-asennossa kyynärpäät kulkevat lähellä kylkiä
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 20, 15, 10 (painot nousevat, joka sarjassa)

Painot viikolla: 1 _____, 2 _____ 3 _____



7. PÄIVÄ 1 - SUPERSARJA: DIPPI PENKILLÄ + OJENTAJAPUNNERRUS KIEKOLLA (OJENTAJA)

1. liike

- Aseta kädet penkin reunalle
- Laske vartalo läheltä penkkiä reunaan
- Kyynärpäät kulkevat lähellä kylkiä
- Pysäytä liike kun olkavarret ovat vaaka

2. liike

- Laske levypaino rauhallisesti niskan taakse
- Pidä kyynärpäät paikoillaan koko liikkeen ajan
- Punnerra kädet takaisin suoriksi pääsi ylle
- Pidä molemmat liikkeet jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: Dippejä 2 x niin monta kuin menee + jokaisen sarjan perään 18-20 ojentajapunnerrusta kiekolla.

Toistot viikolla: 1 _____, 2 _____ 3 _____

Painot viikolla: 1 _____, 2 _____ 3 _____



8. PÄIVÄ 1 - VARTALONKIERTO VATSAPENKISSÄ LEVYPAINOLLA (VINOT VATSALIIHAKSET, KYLKILIIHAKSET)

- Tue jalat pehmusteiden väliin
- Pidä jalkoja 90 asteen kulmassa
- Nojaa niin taakse kuin pystyt
- Vie painoa rauhallisesti puolelta toiselle
- Pyri tekemään mahdollisimman laajaa kiertoa
- 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 viikolla: 1 _____, 2 _____ 3 _____



9. PÄIVÄ 1 - SUPERSARJA: JALKOJEN JA KÄSIEN NOSTO SELÄLLÄN (VATSALIIHAKSET)

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

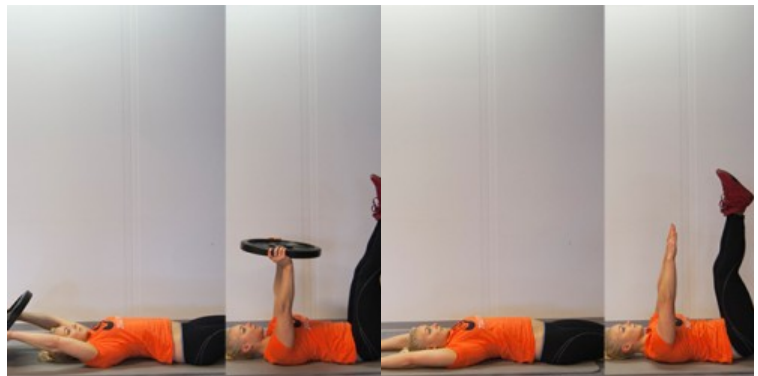
2. liike

- Tee sama liike heti perään ilman painoa

Sarjat: Molempia 2 x niin monta kuin menee

Toistot viikolla: 1 _____, 2 _____ 3 _____

Toistot viikolla: 1 _____, 2 _____ 3 _____



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

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 - 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 6-8 + 1 sarja pudotussarjana loppuun kahdella pudotuksella.

Painot viikolla: 1 _____, 2 _____ 3 _____



13. PÄIVÄ 2 - JALKAPRÄSSI (REIDET)

- Säädä selkälevy niin, ettei kantapäät irtoa levystä missään liikkeen vaiheessa
- Laske jalat 90 asteen kulmaan (lasku 3 sek)
- Työnnä jalat takaisin ylös LÄHES suoriksi
- 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: 1 _____, 2 _____ 3 _____



14. PÄIVÄ 2 - SUORINJALLOIN 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: 4 x 7-9 + 1 sarja pudotussarjana loppuun kahdella pudotuksella.

Painot viikolla: 1 _____, 2 _____ 3 _____



15. PÄIVÄ 2 - JALAN OJENNUS YHDELLÄ JALALLA (ETUREIDET)

- Asetu laitteeseen siten, että polvet tulevat laitteen liikenevellen kohdalle
- Aseta nilkkatuki siten, että tuki on jaloissa koukistetun nilkan tasalla
- Pidä toista jalkaa alhaalla koko liikkeen ajan
- Tuo jalka suoraksi ylös
- Laske jalka takaisin alas (lasku 3 sek)
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 2 x 21 (7 alhaalta puoleen väliin + 7 puolesta välistä ylös + 7 kokonaista).

Painot viikolla: 1 _____, 2 _____ 3 _____



16. PÄIVÄ 2 - JALAN KOUKISTUS YHDELLÄ JALALLA (TAKAREIDET)

- Aseta toinen jalka tukityynyjen väliin
- Pidä toista jalkaa sivulla tai kevyesti mukana liikkeessä
- Säädä penkki siten, että polvi tulee laitteen liikenevellen kohdalle
- Paina jalka rauhallisesti alas (alas tuonti 3 sek)
- Palauta jalka rauhallisesti takaisin ylös
- 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)

Painot viikolla: 1 _____, 2 _____ 3 _____



17. PÄIVÄ 2 - POHJELAITE ISTUEN (POHKEET)

- Säädä laitteen korkeus niin, että jalat mahtuvat pehmusteen ja jalkatuen väliin
- Nouse mahdollisimman ylös "varpillesi"
- Laske kantapäät rauhallisesti alas (lasku 3 sek)
- Ala-asennossa pohkeiden tulee venyä
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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

Painot viikolla: 1 _____, 2 _____ 3 _____



18. 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: 16, 13, 10, 7 (painot nousevat, joka sarjassa)

Painot viikolla: 1 _____, 2 _____ 3 _____



19. PÄIVÄ 2 - VATSARUTISTUS LAITTEESSA (VATSALIAHAKSET)

- Tue hihnat vartaloon kiinni ja aseta jalat tukia vasten
- Lähdä 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 12-15 + 1 sarja pudotussarjana loppuun kolmella pudotuksella.

Painot viikolla: 1 _____, 2 _____ 3 _____



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

- Aseta pehmuste lonkkaluuden kohdalle
- Ota levypaino / kahvakuula syliisi
- Laske yläkroppa rauhallisesti alas (lasku 3 sek)
- Nouse rauhallisesti takaisin aloitusasentoon
- Älä ylijenna 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)



21. PÄIVÄ 3 - INFO

Päivä 3, Selkä & Rinta

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

22. PÄIVÄ 3 - CROSSTRAINER

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

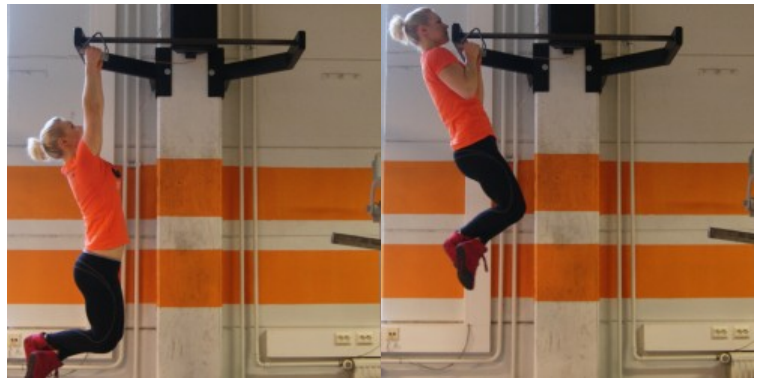


23. PÄIVÄ 3 - LEUANVETO KAHVALLA (SELKÄ)

- Aseta kapea v-kahva tankoon
- Vedä leuka tangon yläpuolelle
- Laskeudu rauhallisesti alas
- Päästä kädet täysin suoriksi alhaalla
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 4 x niin monta kuin menee

Toistot viikolla: 1 _____, 2 _____ 3 _____



24. 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: 18, 12, 8, 4 (painot nousevat, joka sarjassa)

Painot viikolla: 1 _____, 2 _____ 3 _____



25. 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: 20, 15, 10, 5 (painot nousevat, joka sarjassa)

Painot viikolla: 1 _____, 2 _____ 3 _____



26. PÄIVÄ 3 - 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: 4 x 4-6 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 4-6 väliin)

Painot viikolla: 1 _____, 2 _____ 3 _____



27. PÄIVÄ 3 - SUPERSARJA: PENKKIPUNNERRUS + VIPUNOSTOT RINNALLE (RINTA)

1. liike

- Aloitusasennossa purista lapoja kevyesti yhteen
- Tuo käsipainot suorille käsille rinnan yläpuolelle
- Pidä selän luonnollinen kaari
- Laske painot rinnan molemmin puolin (lasku 3sek)
- Työnnä käsipainot hallitusti ylös

2. liike

- Laske painot rauhallisesti alas sivuille
- Liike tapahtuu olkanivelistä, ei kyynärnivelistä
- Laske painot niin alas, että tunnet venytyksen rinnassa
- Tuo painot hallitusti ylös
- Pidä molemmat liikkeet jatkuvana ja rauhallisena

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

Painot viikolla: 1 _____, 2 _____ 3 _____

Painot viikolla: 1 _____, 2 _____ 3 _____



28. PÄIVÄ 3 - RISTITALJAPUNNERRUS MAATEN (RINTA)

- Käy polvilteen vinopenkin päälle makaamaan
- Ote molempiin käsiin kahvat ylhäältä
- Tuo kädet yhteen vartalon eteen
- Palauta kädet rauhallisesti ylös (palautus 3 sek)
- Liike tapahtuu olkanivelistä, ei kyynärnivelistä
- 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 viikolla: 1 _____, 2 _____ 3 _____



29. PÄIVÄ 3 - SUPERSARJA: ISTUMAANNOUSU PENKILLÄ LEVYPAINON KANSSA + ILMAN PAINOA (VATSALIAHKSET)

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

Toistot viikolla: 1 _____, 2 _____ 3 _____

Toistot viikolla: 1 _____, 2 _____ 3 _____

30. PÄIVÄ 4 - INFO

Päivä 4, Hais & 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

31. PÄIVÄ 4 - CROSSTRAINER

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



32. PÄIVÄ 4 - SUPERSARJA: HAUISKÄÄNTÖ MUTKATANGOLLA + HAUISKÄÄNTÖ KÄSIPAINOILLA (HAUIS)

1. liike

- Ota tangosta hartioiden levyinen ote
- Pidä lavat yhdessä ja kyynärpäät paikoillaan
- Tuo tanko ylös hallitusti
- Laske tanko rauhallisesti alas
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin

2. liike

- Tuo käsipainot rauhallisesti ylös
- Pidä kyynärpäät paikoillaan
- Laske painot rauhallisesti alas
- Pidä molemmat liikkeet jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 3 x 4-6 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 4-6 väliin)

Painot viikolla: 1 _____, 2 _____ 3 _____

Painot viikolla: 1 _____, 2 _____ 3 _____



33. PÄIVÄ 4 - HAUISKÄÄNTÖ RISTITALJASSA PENKILLÄ (HAUIS)

- Aseta penkki keskelle ristitaljaa ja ota kahvat molempiin käsiin
- Nojaa penkkiin ja tuo kahvat ylös rinnan korkeudelle
- Pidä kyynärpäät paikoillaan
- Laske kahvat rauhallisesti alas (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)

Painot viikolla: 1 _____, 2 _____ 3 _____



34. PÄIVÄ 4 - 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

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.

Painot viikolla: 1 _____, 2 _____ 3 _____



35. PÄIVÄ 4 - HAUISKÄÄNTÖ PÄINMAKUULLA VINOPENKISSÄ KÄSIPAINOILLA (HAUIS)

- Asetu mahalleen vinopenkkiin polvet istuimella
- Tuo käsipainot rauhallisesti ylös
- Pidä kyynärpäät paikoillaan
- Laske käsipainot rauhallisesti alas (lasku 3 sek)
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

HUOM! Ota painot käsiin ennen penkille asettumista

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

Painot viikolla: 1 _____, 2 _____ 3 _____



36. PÄIVÄ 4 - 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 8-10 + 1 sarja pudotussarjana loppuun kahdella pudotuksella.

Painot viikolla: 1 _____, 2 _____ 3 _____



37. PÄIVÄ 4 - SUPERSARJA: PYSTYPUNNERRUS + VIPUNOSTOT SIVULLE KÄSIPAINOILLA (OLKAPÄÄ)

1. liike

- Työnnä käsipainot rauhallisesti ylös korviesi tasolta
- Laske käsipainot alas korviesi tasolle (lasku 3 sek)
- Älä päästä kyynärpäitä lukkoon ylhäällä
- Pidä molempat liikkeet jatkuvana ja rauhallisena

2. liike

- Tuo kädet lähes suorina ylös hartioidesi tasolle
- Laske kädet rauhallisesti takaisin alas (lasku 3 sek)
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä molemmat liikkeet jatkuvana ja rauhallisena

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

Painot viikolla: 1 _____, 2 _____ 3 _____

Painot viikolla: 1 _____, 2 _____ 3 _____



38. PÄIVÄ 4 - PYSTYSOUTU TALJASSA SELÄLLÄÄN (OLKAPÄÄ)

- Asetu selinmakuulle patjan päälle ristitaljan eteen
- Ota köyden päistä kapea vastaote ja pidä pää patjassa
- Tue jalat ristaljaa 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.

Painot viikolla: 1 _____, 2 _____ 3 _____



39. PÄIVÄ 4 - 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).

Painot viikolla: 1 _____, 2 _____ 3 _____



40. PÄIVÄ 4 - 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)

