

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 - CROSSTRAINER

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



3. PÄIVÄ 1 - OJENTAJAPUNNERRUS RISTITALJASSA (OJENTAJA)

- Ota hartioiden levyinen ote tangosta / mutkatangosta
- Paina kädet suoriksi asti reisien saakka
- Palauta rauhallisesti takaisin ylös (3 sek)
- Pidä kyynärpäät kylkien vieressä koko ajan
- 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: 4 _____, 5 _____



4. PÄIVÄ 1 - 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 12-16 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 12-16 väliin).

Painot viikolla: 4 _____, 5 _____



5. PÄIVÄ 1 - RANSKALAINEN PUNNERRUS MAASSA (OJENTAJA)

- Ota tangosta hartioita kapeampi ote ja asetu selinmakuulle
- Tuo kädet suoriksi rinnan korkeudelle (kuva 1)
- Laske tanko lähelle otsaa (lasku 3 sek) (kuva 2)
- Punnerra kädet takaisin yläasentoon
- Pidä kyynärpäät paikoillaan koko liikkeen ajan
- 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: 4 _____, 5 _____



6. 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: 20, 15, 10, 5 (painot nousevat, joka sarjassa).

Painot viikolla: 4 _____, 5 _____



7. PÄIVÄ 1 - KICKBACK TALJASSA LUKOLLA (OJENTAJA)

- Ota toisella kädelle kiinni pelkästä taljan lukosta
- Aloistuasennossa kyynärvarsi on 90 asteen kulmassa
- Ojenna käsi rauhallisesti suoraksi ja pysäytä
- Pidä kyynärpää koko ajan paikoillaan
- Laske käsi rauhallisesti takaisin alas (3 sek)
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 4 x 6-8 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 6-8 väliin)

Painot viikolla: 4 _____, 5 _____



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 1 - PUOLIKAS LINKKUVEITSI (VINOT VATSALIHAKSET)

- Asetu lattialle selinmakuulle, tuo kädet sivuille
- Nosta ylävartaloa ja jalkaa kurottamalla vastakkaisella kädellä kohti vastakkaisen jalan varvasta
- Ota lattiasta tukea vapaalla kädellä
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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



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 - SOUTULAITE

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



12. PÄIVÄ 2 - TAKAKYYKKY (REIDET, PAKARA)

- Ota tukeva hartioiden levyinen haara-asento
- Laskeudu 90 asteen kulmaan (lasku 3 sek)
- Nouse takaisin ylös ja purista pakarot voimakkaasti yhteen
- Pidä selkä suorana ja keskivartalo tiukkana
- Pidä polvet samassa linjassa varpaiden kanssa
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 12, 10, 8, 6 (painot nousevat, joka sarjassa)

Painot viikolla: 4 _____, 5 _____



13. PÄIVÄ 2 - SUORINJALAIN 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: 3 x 12-16 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 12-16 väliin)

Painot viikolla: 4 _____, 5 _____



14. PÄIVÄ 2 - 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: 3 x 7-9 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 7-9 väliin)

Painot viikolla: 4 _____, 5 _____



15. PÄIVÄ 2 - LANTION OJENNUS TANGOLLA (PAKARA, TAKAREISI)

- Tue hartiat penkkiä vasten
- Aseta tanko lantion päälle (käytä pehmustetta)
- Laske pakarat lähelle maata
- Ojenna lantio ja jännitä pakaroita yhteen
- Laske tanko rauhallisesti alas (lasku 3 sek)
- Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 4 x 6-8 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 6-8 väliin)

Painot viikolla: 1 _____, 2 _____, 3 _____, 4 _____, 5 _____, 6 _____



16. PÄIVÄ 2 - JALKOJEN KOUKISTUS (TAKAREISI)

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

Sarjat: 16, 8, 4 (painot nousevat, joka sarjassa)

Painot viikolla: 4 _____, 5 _____



17. PÄIVÄ 2 - JALKOJEN OJENNUS (ETUREIDET)

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

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

Painot viikolla: 4 _____, 5 _____



18. PÄIVÄ 2 - PALLON YLÖS NOSTO PÄINMAKUULTA (TAKAREISI, PAKARA)

- Käy penkille päinmakuulle ja pidä penkistä kiinni
- Aseta jumppapallo jalkojen väliin
- Nosta palloa jaloilla mahdollisimman ylös
- Laske jalat rauhallisesti alkuasentoon (lasku 3 sek)
- Purista pakaroiita aina voimakkaasti yhteen ylhäällä
- Vältä pallon liiallista puristamista
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 18, 14, 10, 6



19. PÄIVÄ 2 - POHKEET JALKAPRÄSSISSÄ

- Tukeudu päkiöiden varaan levyä vasten
- Nouse mahdollisimman ylös "varpailleen"
- Laske kantapää rauhallisesti alas (lasku 3 sek)
- Ala-asennossa pohkeiden tulee venyä
- 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) + joka sarjan perään 15 varpaille nousua.

Painot viikolla: 4 _____, 5 _____



20. 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

21. PÄIVÄ 3 - JUOKSUMATTO

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



22. PÄIVÄ 3 - 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: 4 _____, 5 _____



23. PÄIVÄ 3 - KULMASOUTU (SELKÄ)

- Nojaa selkä suorana ja pidä polvet hieman koukussa
- Vedä tanko reisien myöntäisesti kohti napaa ja purista lavat yhteen
- Palauta tanko rauhallisesti alas (palautus 3 sek)
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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

Painot viikolla: 4 _____, 5 _____



24. 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 7-9 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 7-9 väliin)

Painot viikolla: 4 _____, 5 _____



25. PÄIVÄ 3 - PULLOVER RISTITALJASSA KÖYDELLÄ (SELKÄ)

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

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

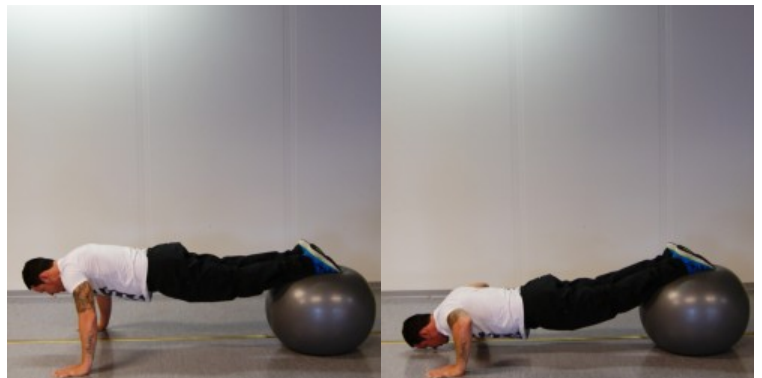
Painot viikolla: 4 _____, 5 _____



26. PÄIVÄ 3 - PUNNERRUS JALAT PALLON PÄÄLLÄ (RINTA, OJENTAJA)

- Aseta kädet hartioita leveämmälle vasten maata
- Aseta jalat jumppapallon päälle
- Laskeudu rauhallisesti alas (lasku 3 sek)
- Punnerra itsesi takaisin ylös
- Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 20, 15, 10, 5



27. PÄIVÄ 3 - 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 viikolla: 4 _____, 5 _____



28. PÄIVÄ 3 - 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: 16, 10, 6 (painot nousevat, joka sarjassa)

Painot viikolla: 4 _____, 5 _____



29. PÄIVÄ 3 - 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 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)



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 - JUOKSUMATTO

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



32. PÄIVÄ 4 - HAUISKÄÄNTÖ TALJASSA (HAUIS)

- Ota tangosta hartioiden levyinen ote
- Pidä lavat yhdessä ja kyynärpäät paikoillaan
- Tuo tanko rauhallisesti ylös
- 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: 4 _____, 5 _____



33. PÄIVÄ 4 - HAUISKÄÄNTÖ PENKILLÄ ISTUEN (HAUIS)

- Istu ryhdikkäästi penkillä
- Tuo käsipainot rauhallisesti ylös
- Pidä kyynärpäät paikoillaan
- Laske käsipainot rauhallisesti alas (lasku 3 sek)
- 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: 4 _____, 5 _____



34. PÄIVÄ 4 - TUPLAHAUIS RISTITALJASSA (HAUIS)

- Seiso keskellä ristitaljaa
- Ota kahvat käsiin ylhäältä
- Koukista molemmat kädet lähelle korvia
- Palauta kädet rauhallisesti takaisin (3 sek)
- Pidä kyynärpäät paikoillaan koko liikkeen ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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

Painot viikolla: 4 _____, 5 _____



35. PÄIVÄ 4 - SCOTT HAUISKÄÄNTÖ KÄSIPAINOLLA (HAUIS)

- Aseta penkki niin, että kainalo ja olkavarsi ovat tukevasti kiinni pehmusteessa
- Tuo käsipaino lähelle olkapäätä
- Palauta paino rauhallisesti alas (3 sek)
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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

Painot viikolla: 4 _____, 5 _____



36. PÄIVÄ 4 - PYSTYSOUTU SMITHISSÄ (OLKAPÄÄ)

- Asetu täysin keskelle smithiä ja seiso ryhdikkäästi
- Ota hartioiden levyinen ote tangosta
- 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

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

Painot viikolla: 4 _____, 5 _____



37. PÄIVÄ 4 - VIPUNOSTO ETEEN RISTITALJASSA (ETUOLKAPÄÄ)

- Seiso ryhdikkäästi ja tuo vaijeri jalkojesi välistä
- Ota tangosta hartioiden levyinen myötäote
- Nosta tanko rauhallisesti eteen hartioiden tasolle
- Laske tanko rauhallisesti takaisin alas (lasku 3 sek)
- Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan
- 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: 4 _____, 5 _____



38. PÄIVÄ 4 - VIPUNOSTOT SIVULLE RISTITALJASSA (OLKAPÄÄ)

- Asetu keskelle ristitaljaa ja seiso ryhdikkäästi
- Ota kahvat alhaalta vastakkaisiin käsiin (ristiin)
- 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 6-10 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 6-10 väliin)

Painot viikolla: 4 _____, 5 _____



39. PÄIVÄ 4 - 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)

