

1. PÄIVÄ 1 - INFO

Treeni 1,

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 - ISTUMAANNOUSU PENKILLÄ LEVYPAINON KANSSA (SUORAT VATSALIAHKSET)

- 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

Sarjat: 4 x 14-18 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 14-18 väliin).

Painot viikolla: 1 _____, 2 _____



3. PÄIVÄ 1 - HYVÄÄ HUOMENTA (ALASELKÄ, TAKAREIDET)

- Aseta tanko hartioiden päälle
- Lähde kumartumaan rauhallisesti eteenpäin
- Jännitä takareidet ja pakarat
- Nouse rauhallisesti takaisin ylös
- Pidä selkä suorana ja keskivartalo tiukkana
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 3 x 10-12 (valitse sellaiset painot, että toistot menevät 10-12 väliin)

Painot viikolla: 1 _____, 2 _____

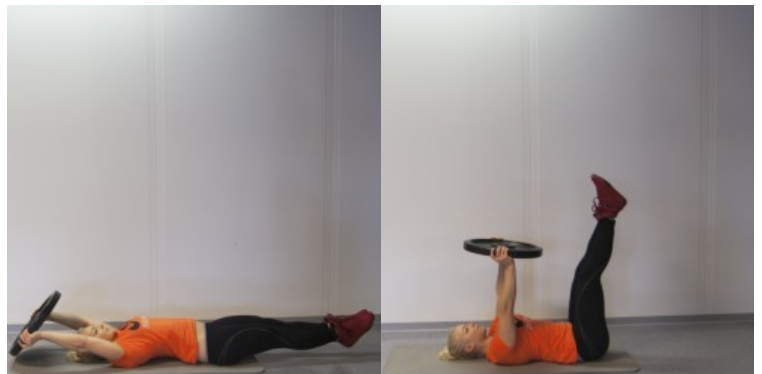


4. PÄIVÄ 1 - JALKOJEN JA KÄSIEN NOSTO SELÄLLÄÄN LISÄPAINOLLA (VATSALIAHKSET)

- 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

Sarjat: 20, 15, 10, 5 (30 sek - 1 min tauko)

Painot viikolla: 1 _____, 2 _____



5. 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).

Painot viikolla: 1 _____, 2 _____



6. PÄIVÄ 2 - INFO

Treeni 2,

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

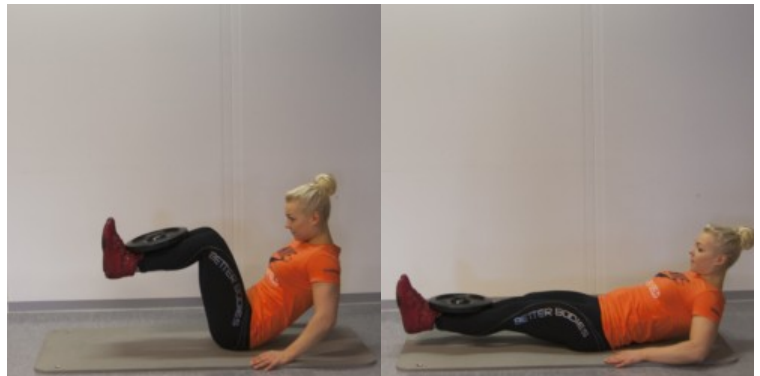
Nettitreeni

7. PÄIVÄ 2 - JALKOJEN OJENNUS LISÄPAINOLLA (ALAVATSALIHAKSET, SUORAT VATSALIHAKSET)

- Aseta levypaino säärien päälle
- Pidä käsillä kevyesti tukea maasta
- Laske jalat lähelle maata (lasku 3 sek)
- Älä päästä jalkoja lattiaan saakka
- Tuo jalat rauhallisesti takaisin ylös
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 4 x 12-16 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 12-16 väliin).

Painot viikolla: 1 _____, 2 _____



8. PÄIVÄ 2 - KYLKIKIERTO JUMPPAPALLOLLA (KYLKILIHAKSET, VATSALIHAKSET)

- Pidä jalkoja 90 asteen kulmassa
- Nojaa jumppapalloa vasten
- Vie painoa kädet suorina rauhallisesti puolelta toiselle
- Pyri tekemään mahdollisimman laajaa kiertoliikettä
- 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).

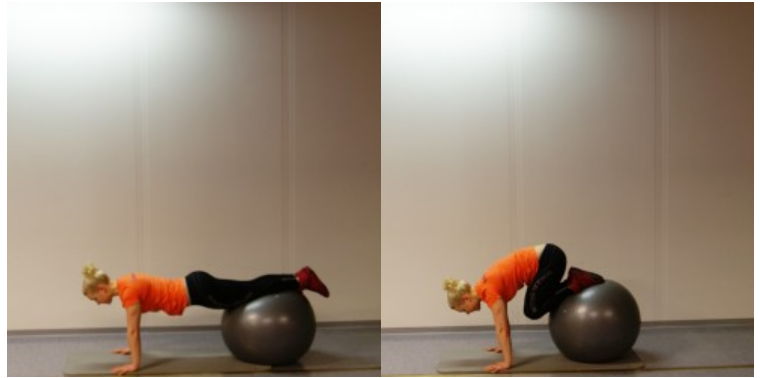
Painot viikolla: 1 _____, 2 _____



9. PÄIVÄ 2 - KÄÄNTEINEN VATSARUTISTUS JUMPPAPALLOLLA (VATSALIHAKSET)

- Aseta jumppapallo säärien alle
- Ota käsillä tukea maasta
- Tuo polvet kiinni mahdollisimman lähelle rintaa
- Palauta liike rauhallisesti alkuasentoon
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 16, 14, 12 (30 sek - 1 min tauko)



10. PÄIVÄ 2 - KYLKITYÖNTÖ (KYLKILIHAKSET)

- Aseta levytangon toinen pää maahan
- Ota toisesta päästä suoralla kädellä kiinni
- Laske tanko rauhallisesti lähelle kylkeä
- Työnnä tanko takaisin ylös
- 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: 1 _____, 2 _____



11. PÄIVÄ 3 - INFO

Treeni 3,

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

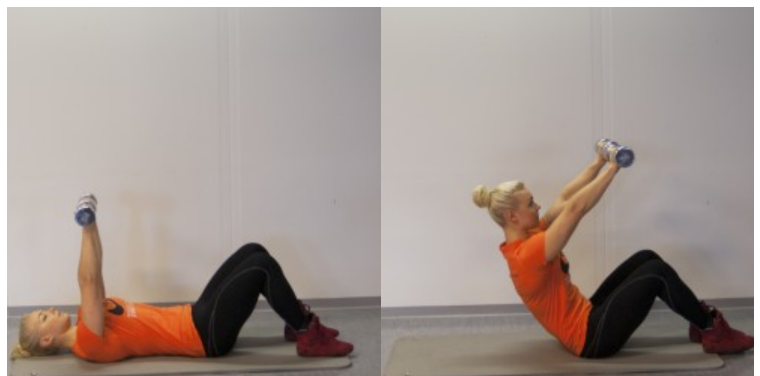
Nettitreeni

12. PÄIVÄ 3 - VATSARUTISTUS KÄDET SUORINA (VATSALIHAKSET)

- Asetu selinmakuulle patjalle
- Pidä jalkoja 90 asteen kulmassa
- Ota pienet käsipainot molempiin käsiin
- Lähde tuomaan ylävartalo ylös kädet suorina
- Laskeudu rauhallisesti takaisin alas (lasku 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).

Painot viikolla: 1 _____, 2 _____



13. PÄIVÄ 3 - VATSARUTISTUS LAITTEESSA (VATSALIAHAKSET)

- 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 12-15 + 1 sarja pudotussarjana loppuun kolmella pudotuksella.

Painot viikolla: 1 _____, 2 _____



14. PÄIVÄ 3 - 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 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)

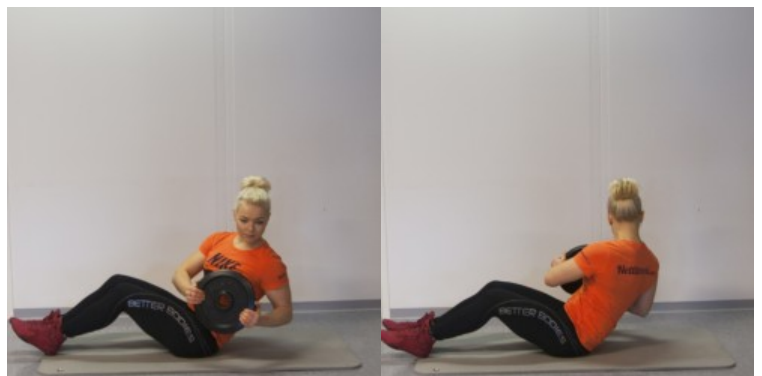


15. PÄIVÄ 3 - VARTALONKIERTO ISTUEN (VINOT VATSALIAHAKSET, KYLKILIAHAKSET)

- Pidä jalkoja 90 asteen kulmassa
- Nojaa niin taakse kuin pystyt
- Vie painoa rauhallisesti puolelta toiselle
- Pyri tekemään mahdollisimman laajaa kiertoliikettä
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 4 x 10-14 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 10-14 väliin).

Painot viikolla: 1 _____, 2 _____



16. PÄIVÄ 4 - INFO

Treeni 4,

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

17. PÄIVÄ 4 - RULLAVATSAT (VATSALIHAKSET)

- Asetu polvilteen patjan päälle
- Lähde laskeutumaan kädet suorana alas
- Laskeudu rauhallisesti mahdollisimman lähelle maata
- Nouse rauhallisesti takaisin ylös
- Pidä kädet suorana ja keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 3 x niin monta kuin menee

Toistot viikolla: 1 _____, 2 _____

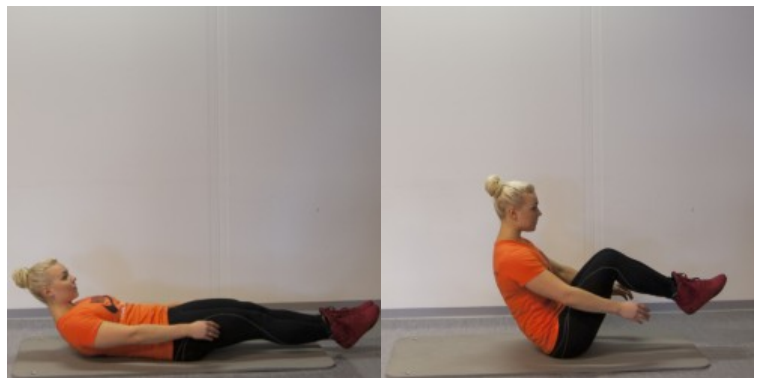


18. PÄIVÄ 4 - VARTALON KOUKISTUS MAASSA (VATSALIHAKSET)

- Asetu selinmakuulle patjalle
- Koukista polvet lähelle rintaa
- Ojenna vartalo takaisin suorakasi (ojennus 3 sek)
- Älä laske jalkoja maahan tai päätä lattiaan
- Tee liike rauhallisesti molempiin suuntiin
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 2 x niin monta kuin menee

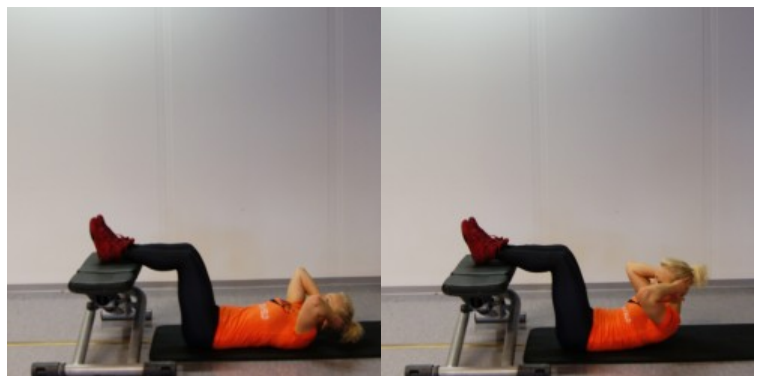
Toistot viikolla: 1 _____, 2 _____



19. PÄIVÄ 4 - VATSARUTISTUS JALAT PENKILLÄ (VATSALIHAKSET)

- Asetu selinmakuulle patjalle
- Pidä jalat 90 asteen kulmassa penkillä
- Kädet kevyesti niskan takana tai korvilla
- Nosta yläkroppa niin, että lavat irtoavat alustasta
- Laskeudu rauhallisesti takaisin alas (lasku 3 sek)
- Pidä ristiselkä kiinni maassa
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 6, 12, 18, 24 (30 sek - 1 min tauko)



20. PÄIVÄ 4 - VATSARUTISTUS POLVILLAAN RISTITALJASSA (VATSALIHAKSET)

- Asetu polvilteen ristitaljan eteen
- Tue köydet vartaloon kiinni
- Lähde rutistamaan yläkroppaa rauhallisesti alaspäin, pyri pitämään lantio paikallaan.
- 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 kahdella pudotuksella.

Painot viikolla: 1 _____, 2 _____

