

## 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

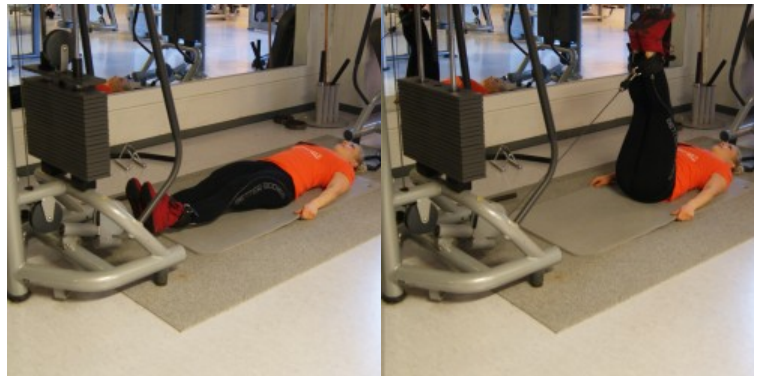
**Nettitreeni**

## 2. PÄIVÄ 1 - JALKOJEN NOSTO RISTITALJASSA (ALAVATSALIAHAKSET)

- Asetu selinmakuulle ristitaljaan
- Aseta nilkkalukot nilkkoihin
- Pidä ristiselkä kiinni lattiassa
- Nosta jalat kohti kattoa
- Laske jalat lähelle maata (lasku 3 sek)
- Tuo jalat rauhallisesti takaisin ylös
- Pidä jalat suorina 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: 3 \_\_\_\_\_, 4 \_\_\_\_\_



## 3. PÄIVÄ 1 - ISTUMAANNOUSU PENKISSÄ (SUORAT VATSALIAHAKSET)

- Tue jalat pehmusteiden väliin
- Pidä jalkoja 90 asteen kulmassa
- Nosta yläkroppa mahdollisimman ylös
- Laskeudu rauhallisesti takaisin 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).



## 4. PÄIVÄ 1 - JALKOJEN OJENNUS PENKILLÄ (VATSALIAHAKSET)

- Käy penkin reunalle istumaan
- Pidä käsillä kevyesti tukea penkistä
- Suorista jalat mahdollisimman pitkälle
- Tuo jalat rauhallisesti takaisin ylös
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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



### 5. PÄIVÄ 1 - KAHDEKSIKKO (VATSALIHAKSET)

- Asetu patjan päälle istumaan
- Nojaa niin taakse kuin pystyt
- Kierrä palloa jalkojen ympäri 8-muotoisesti
- Pyri tekemään mahdollisimman laajaa liikettä
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 1 x 100 (pidä tauko aina tarvittaessa)



### 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 NOSTO SIVUTTAIN (VINOT VATSALIHAKSET)

- Asetu kyljellesi patjan päälle
- Tuo käsi ja jalat yhteen ylhäällä
- Ota toisella kädelle tarvittaessa tukea maasta
- Laske rauhallisesti takaisin alas (lasku 3 sek)
- Älä päästä jalkoja maahan laskuvaiheessa
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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



### 8. PÄIVÄ 2 - KYLKIKIERTO TANGOLLA (KYLKILIHAKSET, VINOT VATSALIHAKSET)

- Aseta levytangon toinen pää maahan
- Ota toisesta päästä kiinni suorilla käsillä
- Vie tankoa rauhallisesti puolelta toiselle
- Pyri tekemään mahdollisimman laajaa kiertoliikettä
- Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan
- Pidä liike jatkuvana ja kädet suorina koko ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 4 x 8-12 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 8-12 väliin).

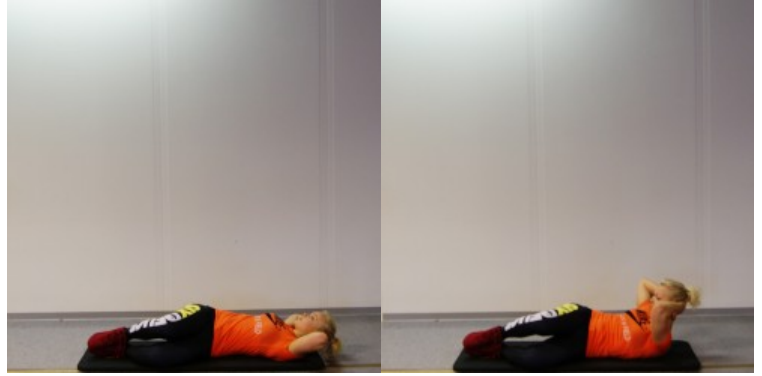
Painot viikolla: 3 \_\_\_\_\_, 4 \_\_\_\_\_



### 9. PÄIVÄ 2 - KYLKIRUTISTUS (KYLKILIHAKSET, VINOT VATSALIHAKSET)

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

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



### 10. PÄIVÄ 2 - 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)



### 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 - DRAGONFLY (VATSALIHAKSET)

- Lähtöasennossa paina selkä tiukasti alustaan ja pidä jalat suorana hieman lattiatason yläpuolella
- Lähde koukistamaan polvia kohti rintaa ja siitä edelleen varpaat suoraan kohti kattoa
- Vie jalat suorana niin korkealle, kuin mahdollista, yritä saada selkä irtoamaan alustasta
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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



### 13. PÄIVÄ 3 - SUPERMIES KYYNÄRPÄIDEN VARASSA (SYVÄT VATSALIHAKSET)

- Aseta jalat kauaksi toisistaan, jalkaterät hieman ulospäin käännettynä
- Kyykkää selkä suorana niin alas, kuin mahdollista
- Pidä kantapäät kiinni lattiassa koko liikkeen ajan
- Palatessasi kyykystä ylös, nosta toinen jalka sivulle mahdollisimman korkealle
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 6, 12, 16 (30 sek - 1 min tauko)



### 14. PÄIVÄ 3 - 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

Toistot viikolla: 3 \_\_\_\_\_, 4 \_\_\_\_\_

Toistot viikolla: 3 \_\_\_\_\_, 4 \_\_\_\_\_



### 15. PÄIVÄ 3 - RULLAVATSAT TANGOLLA (VATSALIHAKSET)

- Asetu polvilteen patjan päälle
- Ota hartioiden levyinen ote tangosta
- 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: 2 x niin monta kuin menee

Toistot viikolla: 3 \_\_\_\_\_, 4 \_\_\_\_\_



### 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 - VATSARUTISTUS LAITTEESSA (VATSALIAHKSET)

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

Painot viikolla: 3 \_\_\_\_\_, 4 \_\_\_\_\_



### 18. PÄIVÄ 4 - 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)



### 19. PÄIVÄ 4 - VATSARUTISTUS JUMPPAPALLON PÄÄLLÄ (VATSALIAHKSET)

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

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



### 20. PÄIVÄ 4 - LINKKUVEITSI PENKILLÄ (VATSALIAHKSET)

- Asetu penkin reunalle ja ota käsillä penkistä tukea
- Pidä vartalo mahdollisimman suorana
- Tuo jalat ja ylävartalo mahdollisimman ylös (kuva2)
- Palauta rauhallisesti takaisin alas (kuva1)
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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

