

## 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 - SUPERSARJA: KYLKITYÖNTÖ + KYLKIKIERTO TANGOLLA (KYLKILIHAKSET)

1. liike

- 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

2. liike

- Ota toisesta päästä tankoa 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



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

Painot viikolla: 7 \_\_\_\_\_, 8 \_\_\_\_\_

Painot viikolla: 7 \_\_\_\_\_, 8 \_\_\_\_\_

## 3. PÄIVÄ 1 - SUPERSARJAT: RULLAVATSAT + LANKKU (SYVÄT VATSALIHAKSET)

1. liike

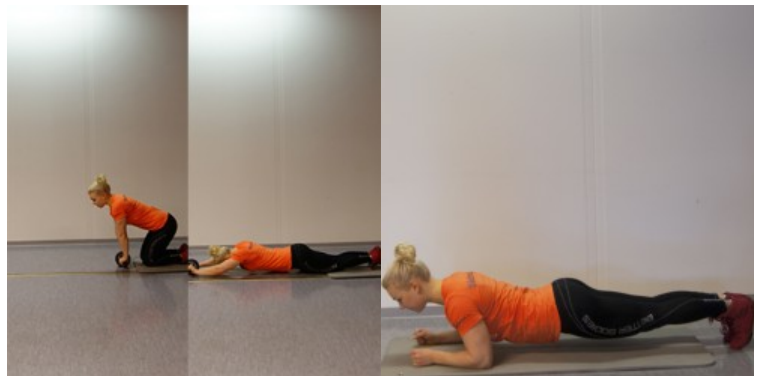
- Asetu polvilteen patjan päälle
- Lähde laskeutumaan kädet suorana alas
- Laskeudu rauhallisesti mahdollisimman lähelle maata
- Nouse rauhallisesti takaisin ylös
- Pidä kädet suorana ja keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan

- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin

- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

2. liike

- Asetu lattialle varpaiden ja kyynärvarsien varaan
- Pidä kroppa mahdollisimman suorana
- Älä päästä selkää notkolle
- Vedä napaa kohti selkäranka



Sarjat: Rullavatsoja 2 x niin monta kuin menee + molempien sarjojen perään lankussa niin pitkä aika kuin pysyy.

Toistot viikolla: 7 \_\_\_\_\_, 8 \_\_\_\_\_

Aika viikolla: 7 \_\_\_\_\_, 8 \_\_\_\_\_

#### 4. PÄIVÄ 1 - SUPERSARJA: JALKOJEN JA KÄSIEN NOSTO SELÄLLÄÄN (VATSALIAHKSET)

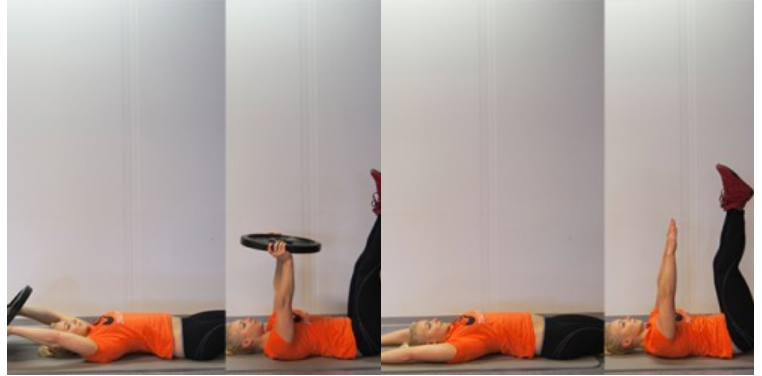
##### 1. liike

- 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: 1 x 100 (ensin painon kanssa niin monta kuin menee, heti perään ilman painoa niin kauan kunnes yhteensä 100 toistoa on täynnä).



#### 5. PÄIVÄ 1 - VATSARUTISTUS LAITTEESSA (VATSALIAHKSET)

- Tue hihnat vartaloosi 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: 18, 14, 10, 6 (painot nousevat, joka sarjassa).

Painot viikolla: 7 \_\_\_\_\_, 8 \_\_\_\_\_



#### 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

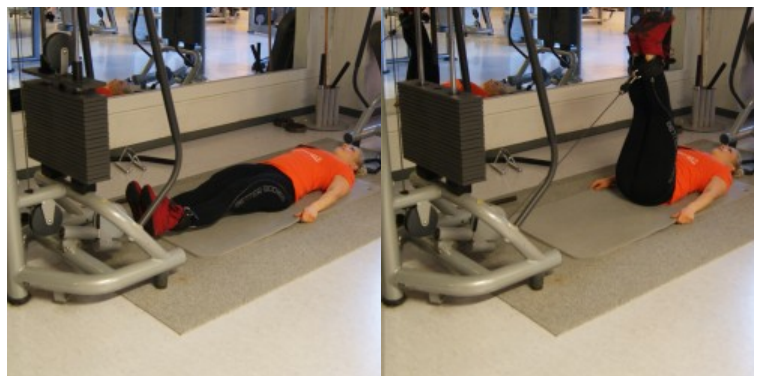
**Nettitreeni**

#### 7. PÄIVÄ 2 - JALKOJEN NOSTO RISTITALJASSA (ALAVATSALIAHKSET)

- 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 7-9 + 1 sarja pudotussarjana loppuun kahdella pudotuksella.

Painot viikolla: 7 \_\_\_\_\_, 8 \_\_\_\_\_



## 8. PÄIVÄ 2 - JALKOJEN OJENNUS LISÄPAINOLLA (ALAVATSALIAHAKSET, SUORAT VATSALIAHAKSET)

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

Painot viikolla: 7 \_\_\_\_\_, 8 \_\_\_\_\_



## 9. PÄIVÄ 2 - KYLKIRUTISTUS SELKÄPENKISSÄ (KYLKILIAHAKSET)

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

Sarjat: 2 x 14-18 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 14-18 väliin).

Painot viikolla: 7 \_\_\_\_\_, 8 \_\_\_\_\_



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

### 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: 1 x 100 (ensin painon kanssa niin monta kuin menee, heti perään ilman painoa niin kauan kunnes yhteensä 100 toistoa on täynnä).



## 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 lihaseen
5. Saat varmasti tuloksia, usko meihin
6. Älä edes mieti luovuttamista missään vaiheessa

**Nettitreeni**

### 12. PÄIVÄ 3 - VATSARUTISTUS POLVILLAAN RISTITALJASSA (VATSALIHAKSET)

- Asetu polvilteen ristitaljan eteen
- Tue köydet vartaloon kiinni
- Lähdä 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: 18, 16, 14, 12 (30 sek - 1 min tauko)



### 13. 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: 8, 12, 18 (30 sek - 1 min tauko)



### 14. PÄIVÄ 3 - VARTALONKIERTO VATSAPENKISSÄ LEVYPAINOLLA (VINOT VATSALIHAKSET, KYLKILIHAKSET)

- Tue jalat pehmusteiden väliin
- 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: 1 x 50 (pidä tauko aina tarvittaessa)



### 15. PÄIVÄ 3 - SIVUVETO RISTITALJASSA (VINOT VATSALIHAKSET)

- Seiso tukevasti polvet hieman koukussa
- Ota molemmilla käsillä köydestä kiinni
- Vedä kädet suorina köysi ylhäältä alas sivullesi
- Palauta kädet rauhallisesti takaisin ylös
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

HUOM! Vaihda käsien paikkoja vaihtaessasi kylkeä

Sarjat: 18, 12, 8 (30 sek - 1 min tauko)



## 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 - 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: 25, 20, 15, 10 (30 sek - 1 min tauko)



## 18. PÄIVÄ 4 - KYLKIRUTISTUS SEISTEN (KYLKILIHAKSET)

- Seiso ryhdikkäästi ja ota paino toiseen käteen
- Laske painoa rauhallisesti alas (lasku 3 sek)
- Tuo vartalo rauhallisesti takaisin alkuasentoon
- Pidä lantio suorassa ja paikallaan koko liikkeen ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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



## 19. 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: 1 x 50 (pidä tauko aina tarvittaessa)



**20. PÄIVÄ 4 - LANKUSTA POLVI KYLKEEN, PALLO JALKOJEN ALLA (SYVÄT + VINOT VATSALIHAKSET)**

- Asetu pallon päälle varpaille ja kyynärvarret lattiaan
- Pidä kroppa mahdollisimman suorana
- Älä päästä selkää notkolle
- Vedä napaa kohti selkärankaa
- Tuo polvi vuorotellen kohti kyynärvartta
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 7, 14, 21 (30 sek - 1 min tauko)

