

1. PÄIVÄ 1 - INFO

Päivä 1, Olkapäät & Hais

1. Tee aina kaksi liikettä peräkkäin ja tämän jälkeen 30 sek - 1 min tauko.
2. Tee kaikissa liikkeissä kolme sarjaa.
3. Pyri tekemään kaksi liikettä mahdollisimman lyhyillä tauoilla (painojen säätämisen verran taukoa).

Nettitreeni

2. PÄIVÄ 1 - JUOKSUMATTO

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



3. PÄIVÄ 1 - PYSTYPUNNERRUS PENKILLÄ KÄSIPAINOILLA (OLKAPÄÄ)

- Säädä penkki selkänoja suoraksi ja istu tukevasti
- Työnnä käsipainot rauhallisesti ylös korviesi tasolta
- Laske käsipainot alas korviesi tasolle (lasku 3 sek)
- Älä päästä kyynärpäitä lukkoon ylhäällä
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Pari 1, Sarjat: 3 x 6-8 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 6-8 väliin).

Painot viikolla: 7 _____, 8 _____



4. PÄIVÄ 1 - 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

Pari 1, Sarjat: 3 x 6-8 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 6-8 väliin).

Painot viikolla: 7 _____, 8 _____



5. PÄIVÄ 1 - PYSTYSOUTU RISTITALJASSA (OLKAPÄÄ)

- Seiso ryhdikkäästi ja ota tangosta hartioiden levyinen myötäote
- Tuo kädet kyynärpäät edellä rinnan korkeudelle
- Laske kädet rauhallisesti takaisin alas (lasku 3 sek)
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Pari 2, Sarjat: 3 x 8-10 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 8-10 väliin).

Painot viikolla: 7 _____, 8 _____



6. PÄIVÄ 1 - 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

Pari 2, Sarjat: 3 x 8-10 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 8-10 väliin).

Painot viikolla: 7 _____, 8 _____



7. PÄIVÄ 1 - 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

Pari 3, Sarjat: 3 x 10-12 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 10-12 väliin).

Painot viikolla: 7 _____, 8 _____



8. PÄIVÄ 1 - HAUISKÄÄNTÖ RISTITALJASSA SEISTEN (HAUIS)

- Asetu keskelle ristitaljaa ja ota kahvat molempiin käsiin
- Nojaa hieman eteenpäin ja tuo kahvat ylös rinnan korkeudelle
- Pidä kyynärpäät paikoillaan koko liikkeen ajan
- Laske kahvat rauhallisesti alas (lasku 3 sek)
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Pari 3, Sarjat: 3 x 10-12 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 10-12 väliin).

Painot viikolla: 7 _____, 8 _____



9. PÄIVÄ 1 - VIPUNOSTO ETEEN MAATEN RISTITALJASSA (ETUOLKAPÄÄ)

- Asetu selinmakuulle patjan päälle
- Tue jalat ristaljaa vasten, jotta pysyt paikoillasi
- Ota köydestä myötäote
- Nosta kädet eteen hartioiden korkeudelle
- Laske kädet rauhallisesti takaisin alas (lasku 3 sek)
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Pari 4, Sarjat: 3 x 6-8 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 6-8 väliin).

Painot viikolla: 7 _____, 8 _____



10. PÄIVÄ 1 - 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

Pari 4, Sarjat: 3 x 6-8 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 6-8 väliin).

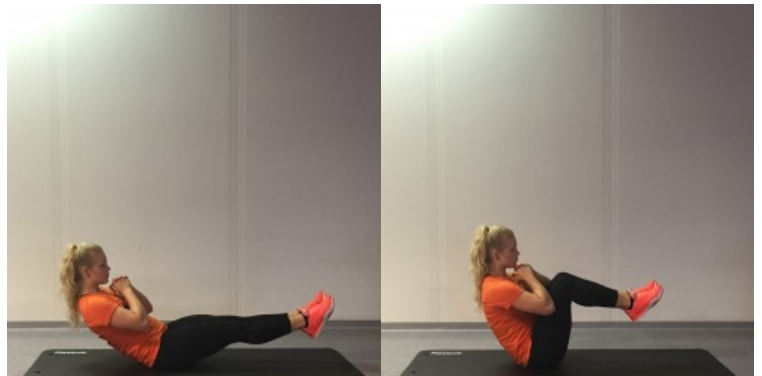
Painot viikolla: 7 _____, 8 _____



11. PÄIVÄ 1 - VATSARUTISTUS ISTUEN (VATSALIIHAKSET)

- Istu lattialle ja nojaa taaksepäin niin, että vatsalihakset jännittyvät
- Nosta jalat suorina irti lattiasta
- Rutista polvet kohti rintaa
- Palauta samanaikaisesti jalat suoriksi (pidä jalat kuitenkin irti lattiasta) ja nojaa taaksepäin
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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



12. PÄIVÄ 2 - INFO

Päivä 2, Jalat

1. Tee aina kaksi liikettä peräkkäin ja tämän jälkeen 30 sek - 1 min tauko.

2. Tee kaikissa liikkeissä kolme sarjaa.

3. Pyri tekemään kaksi liikettä mahdollisimman lyhyillä tauoilla (painojen säätämisen verran taukoa).

Nettitreeni

13. PÄIVÄ 2 - CROSSTRAINER

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



14. PÄIVÄ 2 - KYKKY SMITHISSÄ (REIDET, PAKARA)

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

Pari 1, Sarjat: 3 x 10-12 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 10-12 väliin).

Painot viikolla: 7 _____, 8 _____



15. PÄIVÄ 2 - SUORINJALAIN MAASTAVETO SMITHISSÄ (TAKAREIDET, PAKARA, ALASELKÄ)

- Pidä polvet hieman koukussa ja selkä suorana
- 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
- Voit käyttää step-lautaa jalkojen alla (liikerata suurenee)

Pari 1, Sarjat: 3 x 10-12 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 10-12 väliin).

Painot viikolla: 7 _____, 8 _____



16. PÄIVÄ 2 - HACK KYKKY (ETUREIDET, PAKARA)

- Aseta pehmusteet hartioille
- Säädä jalkalevy niin, ettei kantapäät irtoa levystä missään liikkeen vaiheessa
- Pidä varvas-polvilinja suorana
- Laske jalat 90 kulmaan (lasku 3 sek)
- Työnnä jalat takaisin ylös LÄHES suoriksi
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Pari 2, Sarjat: 3 x 6-8 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 6-8 väliin).

Painot viikolla: 7 _____, 8 _____



17. PÄIVÄ 2 - KYKKY TUETULLA TANGOLLA (ETUREISI, PAKARA)

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

Pari 2, Sarjat: 3 x 6-8 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 6-8 väliin).

Painot viikolla: 7 _____, 8 _____



18. 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

Pari 3, Sarjat: 3 x 10-15 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 10-15 väliin).

Painot viikolla: 7 _____, 8 _____



19. PÄIVÄ 2 - JALKOJEN OJENNUS (ETUREIDET)

- Polvet tulevat laitteen liikeneivelen 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

Pari 3, Sarjat: 3 x 10-15 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 10-15 väliin).

Painot viikolla: 7 _____, 8 _____



20. PÄIVÄ 2 - VATSARUTISTUS LAITTEESSA (VATSALIHAKSET)

- 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: 7 _____, 8 _____



21. PÄIVÄ 3 - INFO

Päivä 3, Selkä & Ojentajat

1. Tee aina kaksi liikettä peräkkäin ja tämän jälkeen 30 sek - 1 min tauko.
2. Tee kaikissa liikkeissä kolme sarjaa.
3. Pyri tekemään kaksi liikettä mahdollisimman lyhyillä tauoilla (painojen säätämisen verran taukoa).

Nettitreeni

22. PÄIVÄ 3 - SOUTULAITE

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



23. 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

Pari 1, Sarjat: 12, 8, 6 (painot nousevat, joka sarjassa).

Painot viikolla: 7 _____, 8 _____



24. PÄIVÄ 3 - PUNNERRUS STEPLAUDALLA (OJENTAJA)

- Aseta kädet steplaudan sivuille
- Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan
- Laskeudu alas niin, että olkavarret ovat vaakatasossa (lasku 3 sek)
- Punnerra itsesi takaisin ylös
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Pari 1, Sarjat: 3 x niin monta kuin menee

Toistot viikolla: 7 _____, 8 _____



25. PÄIVÄ 3 - YLÄTALJA POLVILTEEN (SELKÄ)

- Käy polvilteen ristitaljan eteen
- 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 lähes suoriksi ylös
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Pari 2, Sarjat: 15, 10, 8 (painot nousevat, joka sarjassa).

Painot viikolla: 7 _____, 8 _____



26. PÄIVÄ 3 - 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

Pari 2, Sarjat: 15, 10, 8 (painot nousevat, joka sarjassa).

Painot viikolla: 7 _____, 8 _____



27. 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

Pari 3, Sarjat: 12, 8, 6 (painot nousevat, joka sarjassa).

Painot viikolla: 7 _____, 8 _____



28. PÄIVÄ 3 - DIPPI PENKILLÄ (OJENTAJAT)

- Aseta kädet penkin reunalle
- Laske vartalo läheltä penkkiä reunaan
- Kyynärpäät kulkevat lähellä kylkiä
- Pysäytä liike kun olkavarret ovat vaakatasossa
- Punnerra kädet takaisin suoriksi
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Pari 3, Sarjat: 3 x niin monta kuin menee.

Toistot viikolla: 7 _____, 8 _____



29. PÄIVÄ 3 - ALATALJA SOUTU RISTITALJASSA (YLÄSELKÄ)

- Istu selkä suorana ja polvet hieman koukussa
- Tue itsesi jaloilla ristitaljaan
- Vedä kahva kohti napaa ja purista lavat yhteen
- Palauta kädet rauhallisesti suoriksi (palautus 3 sek)
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Pari 4, Sarjat: 12, 8, 6 (painot nousevat, joka sarjassa).

Painot viikolla: 7 _____, 8 _____



30. PÄIVÄ 3 - OJENTAJAPUNNERRUS KÖYDELLÄ YHDELLÄ KÄDELLÄ RISTITALJASSA (OJENTAJA)

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

Pari 4, Sarjat: 12, 8, 6 (painot nousevat, joka sarjassa).

Painot viikolla: 7 _____, 8 _____



31. PÄIVÄ 3 - 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: 7 _____, 8 _____



32. PÄIVÄ 4 - INFO

Päivä 4, Rinta

1. Tee aina kaksi liikettä peräkkäin ja tämän jälkeen 30 sek - 1 min tauko.

2. Tee kaikissa liikkeissä kolme sarjaa.

3. Pyri tekemään kaksi liikettä mahdollisimman lyhyillä tauoilla (painojen säätämisen verran taukoa).

Nettitreeni

33. PÄIVÄ 4 - CROSSTRAINER

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



34. PÄIVÄ 4 - PENKKIPUNNERRUS (RINTA, OJENTAJA)

- Ota hartioita leveämpi ote tangosta
- Aloitusasennossa purista lapoja kevyesti yhteen
- Pidä selän luonnollinen kaari koko liikkeen ajan
- Laske tanko rauhallisesti rintaan (lasku 3 sek)
- Työnnä tanko hallitusti ylös
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Pari 1, Sarjat: 10, 6, 4 (painot nousevat, joka sarjassa).

Painot viikolla: 7 _____, 8 _____

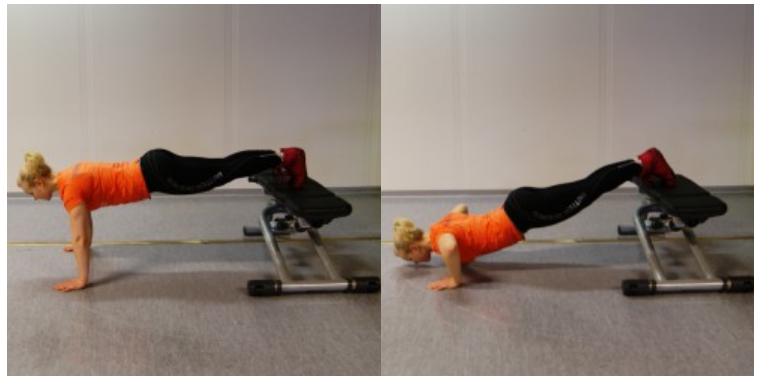


35. PÄIVÄ 4 - PUNNERRUS JALAT KOROKKEELLA (RINTA, OJENTAJA)

- Aseta kädet hartioita leveämmälle vasten maata
- Aseta jalat korokkeen 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

Pari 1, Sarjat: 3 x niin monta kuin menee.

Toistot viikolla: 7 _____, 8 _____



36. PÄIVÄ 4 - VIPUNOSTOT RINNALLE RISTITALJASSA (RINTA)

- Asetu selinmakuulle penkille keskelle ristitaljaa
- Pidä selän luonnollinen kaari koko liikkeen ajan
- Tuo kädet hallitusti ylös rinnan kohdalle
- Laske kahvat rauhallisesti niin alas, että tunnet venytyksen rinnassa (lasku 3 sek)
- Liike tapahtuu olkanivelistä, ei kyynärnivelistä
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Pari 2, Sarjat: 3 x 6-10 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 6-10 väliin).

Painot viikolla: 7 _____, 8 _____



37. PÄIVÄ 4 - 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

Pari 2, Sarjat: 3 x 6-10 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 6-10 väliin).

Painot viikolla: 7 _____, 8 _____

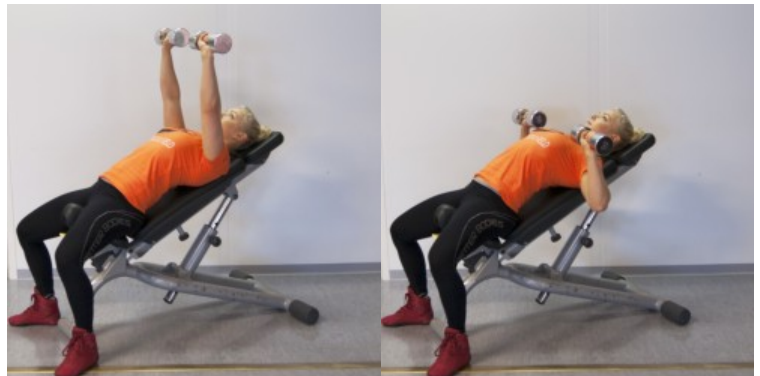


38. PÄIVÄ 4 - VINOPENKKIPUNNERRUS KÄSIPAINOILLA (RINTA)

- Aseta penkki 30 asteen kulmaan
- Aloitusasennossa purista lapoja kevyesti yhteen
- Pidä selän luonnollinen kaari
- Laske painot rauhallisesti alas (lasku 3 sek)
- Painot tulevat rinnan molemmin puolin
- Työnnä painot hallitusti ylös
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Pari 3, Sarjat: 3 x 10-15 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 10-15 väliin).

Painot viikolla: 7 _____, 8 _____



39. PÄIVÄ 4 - 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

Pari 3, Sarjat: 3 x 10-15 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 10-15 väliin).

Painot viikolla: 7 _____, 8 _____



40. PÄIVÄ 4 - VOIMAKYLJET (VINOT VATSALIHAKSET)

- Asetu selinmakuulle lattialle ja tuo kädet tukevasti sivuille
- Suorista jalat kohti kattoa
- Lähde viemään jalkoja sivulta sivulle pitäen kädet koko ajan kiinni lattiassa ja jalat suorana kiinni toisissaan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 2 x niin monta kuin menee

Toistot viikolla: 7 _____, 8 _____



41. PÄIVÄ 4 - 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)

