

## 1. PÄIVÄ 1 - INFO

Päivä 1, 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**

## 2. PÄIVÄ 1 - RISTIKYYKKY TAAKSE STAATTISENA (REIDET, PAKARA)

- Lähtöasennossa astu toinen jalka ristiin taakse niin, että polvi tulee lähelle maata
- Etummainen jalka on 90° -kulmassa ja koko jalkapohja maassa
- Vie taaimmainen jalka toiselle sivulle pysyen kyykyssä
- Toista vaihtaa jalan paikkaa ristiin taakse sivulle
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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



## 3. PÄIVÄ 1 - PISTOOLIKYYKKY KEVENNETTYNÄ (REIDET, PAKARA)

- Ojenna toinen jalka eteenpäin niin, että kantapää on maassa ja varpaat osoittavat suoraan kohti kattoa
- Kyykkää niin alas kuin mahdollista taaimmaisen jalan varassa, etummainen jalka vain tasapainottaa ja keventää hieman liikettä
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 2 x niin monta kuin menee

Toistot viikolla: 1 \_\_\_\_\_, 2 \_\_\_\_\_



## 4. PÄIVÄ 1 - ASKELKYYKKY ETEEN (ETUREISI, PAKARA)

- Astu toinen jalka pitkälle eteen kantapää edellä niin, että taaimmainen polvi hipoo lattiaa tai käy kevyesti lattiassa
- Sekä etummainen, että takimmainen jalka ovat 90° kulmassa
- Ponnista takaisin lähtöasentoon
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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



### 5. PÄIVÄ 1 - JALAN OJENNUS ETEEN (REIDET, PAKARA)

- Ojenna toinen jalka suoraksi eteen, niin ylös kuin mahdollista. Jännitä etureisi
- Pidä tukijalka ja lantio suorana
- Lähdä tekemään hyvin pientä puolikaaren muotoista liikettä eteen ojennetulla jalalla kuitenkin laskematta sitä alas, etureisi pysyy jännitettynä
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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



### 6. PÄIVÄ 1 - KYLKIRUTISTUS (VINOT VATSALIHAKSET)

- Asetu lattialle kyljelleen ikään kuin "kahden seinän väliin" kyynärvarren varaan
- Kohota jalat suorina ilmaan ja pidä vapaan kätet 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)



### 7. PÄIVÄ 1 - UINTILIIKE YLÄVARTALON NOSTOLLA (ALASELKÄ)

- Asetu maahan mahalleen, jalat lepäävät lattianssa
- Tee käsillä "sammakkouintiliikettä" nostoen joka vedolla ylävartaloa niin korkealle, kuin mahdollista
- Ylävartalo laskee hieman käsien ollessa edessä ja nousee käsien tullessa sivuille
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

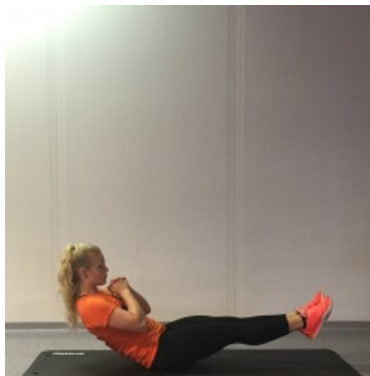
Sarjat: 20, 15, 10 (30 sek - 1 min tauko)



### 8. PÄIVÄ 1 - VATSARUTISTUS ISTUEN (VATSALIHAKSET)

- 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)



## 9. PÄIVÄ 2 - INFO

Päivä 2, Jalat

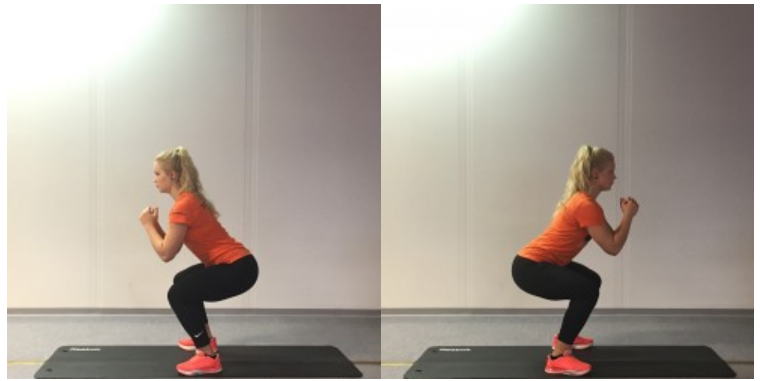
1. Liikkeen nimen perässä on kerrottu treenattava lihas
2. Tee kaikissa liikkeissä sarjat loppuun saakka
3. Oikeat sarjapainot ovat ne, jotka ovat isoimmat painot, joilla saat tehtyä liikkeen puhtaasti ja hyvän tuntuman treenattavaan lihakseen
5. Saat varmasti tuloksia, usko meihin
6. Älä edes mieti luovuttamista missään vaiheessa

**Nettitreeni**

## 10. PÄIVÄ 2 - HYPPY 180\* (REIDET, PAKARA)

- Aloita kyykyasennosta: jalat lantionleveyisessä tai leveämmässä asennossa, selkä suorana ja jalkapohjat maassa kantapäitä myöten
- Hyppää 180 astetta ympäri, eli laskeutuen lähtöasennosta päinvastaiseen suuntaan kyykkyasentoon
- Säilytä tehokas lantion sekä keskivartalon hallinta
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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



## 11. PÄIVÄ 2 - SUMOKYKKY (REIDET, PAKARA)

- Aseta jalat kauaksi toisistaan, jalkaterät hieman ulospäin käännettynä
- Kyykkää selkä suorana niin alas, kuin mahdollista
- Pidä kantapäät kiinni lattiassa koko liikkeen ajan
- Palatessasi aloitusasentoon, ojenna lantio ryhdikkäästi ja jännitä pakarot
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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



## 12. PÄIVÄ 2 - SIVUKYKKY (SIVUREIDET, PAKARA)

- Seiso ryhdikkäästi jalat vierekkäin
- Astu toisella jalalla pitkä askel sivulle ja kyykkää kyseisen jalan varassa niin alas kuin mahdollista
- Pidä kantapää kiinni lattiassa ja selkä suorana kyykyn aikana
- Toinen jalka jää suoraksi
- Palaa hallitusti takaisin aloitusasentoon
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

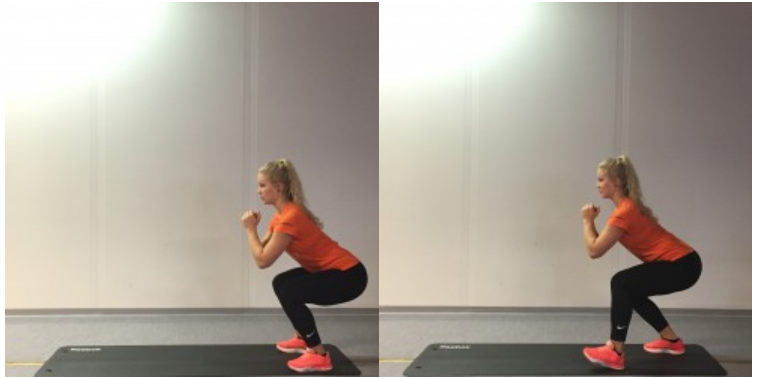
Sarjat: 7, 14, 21 (30 sek - 1 min tauko)



### 13. PÄIVÄ 2 - KYKKYKÄVELY (REIDET, PAKARA)

- Aloita n.90° -kyykkyasennosta: jalat lantionleveydellä tai leveämmässä asennossa, selkä suorana ja jalkapohjat maassa kantapäitä myöten
- Lähde ottamaan pieniä askelia eteenpäin säilyttäen kykkyyasento koko ajan sekä jännitys reisissä ja pakaroissa
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 18, 16, 14, 12 (30 sek - 1 min tauko)



### 14. PÄIVÄ 2 - JALKOJEN SAKSAUS MAHALLAAN (ALASELKÄ PAKARA)

- Asetu mahalleen lattialle, pidä ylävartalo lattiasa, nosta jalat mahdollisimman korkealle jännittämällä pakarot ja alaselkä, yritä saada etureidet irtoamaan lattiasta
- Pidä jalat kohotettuina ja lähde saksamaan jalkoja ristiin toisiinsa nähden
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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

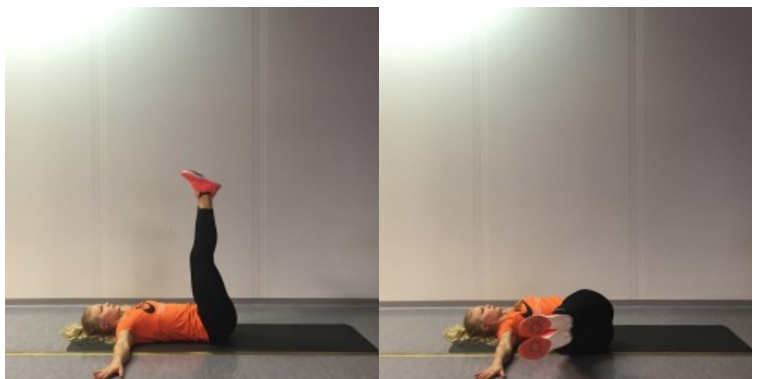


### 15. PÄIVÄ 2 - VOIMAKYLJET (VINOT VATSALIHAKSET)

- 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

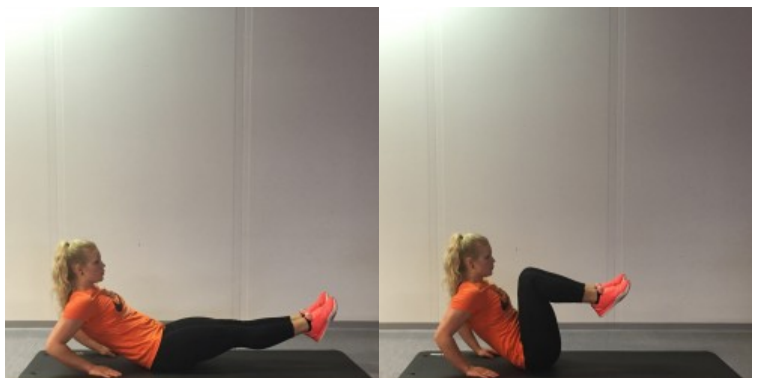
Toistot viikolla: 1 \_\_\_\_\_, 2 \_\_\_\_\_



### 16. PÄIVÄ 2 - VATSARUTISTUS ISTUEN (KÄSILLÄ AVUSTETTUNA) (VINOT VATSALIHAKSET)

- Istu lattialle ja nojaa taaksepäin niin, että vatsalihakset jännittyvät, ota selän takaa tukea käsillä
- 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: 1 x 100 (pidä tauko aina tarvittaessa)



### 17. PÄIVÄ 3 - INFO

Päivä 3, 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**

### 18. PÄIVÄ 3 - ASKELKYKKY TAAKSE RISTIIN (SIVUREISI, ETUREISI, PAKARA)

- Aloitusasennossa seiso ryhdikkäästi jalat lantionleveydellä asennossa
- Astu toinen jalka ristiin taakse niin, että polvi tulee lähelle lattiaa
- Molempien jalkojen polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan
- Palaa hallitusti aloitusasentoon
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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



### 19. PÄIVÄ 3 - JUOKSIJANKYKKY (REIDET, PAKARA)

- Aloitusasennossa jalat ovat 90° -kulmassa, taaimmainen polvi maassa
- Varpaat ja polvet osoittavat suoraan eteenpäin
- Tuo taaimmainen polvi korkealle eteen, tukijalka ojentuu suoraksi
- Palaa hallitusti aloitusasentoon
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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



### 20. PÄIVÄ 3 - LANTION OJENNUS SELINMAKUULLA

- Aloitusasennossa aseta jalat symmetrisesti vierekkäin
- Aktivoi keskivartalo jännittämällä vatsalihaksia
- Ojenna lantio niin korkealle, kuin mahdollista jännittämällä takareisiä ja pakarointia
- Laske rauhallisesti ja hallitusti lantio alas
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 3 x niin monta kuin menee

Toistot viikolla: 1 \_\_\_\_\_, 2 \_\_\_\_\_



### 21. PÄIVÄ 3 - SUMOKYYKKY JALAN NOSTOLLA (SIVUREIDET, PAKARA)

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

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



### 22. PÄIVÄ 3 - VARPAILLE NOUSU (POHKEET)

- Aloita seisomalla ryhdikkäästi jalat vierekkäin
- Nosta kantapää ilmaan niin korkealle, kuin mahdollista nostamalla itsesi päkiöiden varaan
- Palauta alas lähtöasentoon
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

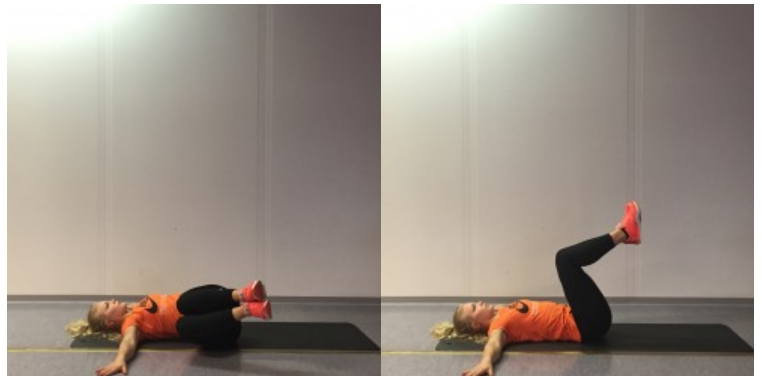
Sarjat: 6, 12, 18, 24 (30 sek - 1 min tauko)



### 23. PÄIVÄ 3 - VOIMAKYLJET KOUKKUJALOIN (VINOT VATSALIHAKSET)

- Asetu selinmakuulle lattialle ja tuo kädet tukevasti sivuille
- Kohota jalat ilmaan 90° kulmaan, huolehdi, että alaselkä pysyy kiinni alustassa
- Lähdä viemään jalkoja sivulta sivulle pitäen koko ajan kädet lattiassa ja polvet kiinni toisissaan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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



### 24. PÄIVÄ 3 - SUPERMIES POLVIEN VARASSA (SYVÄT VATSALIHAKSET)

- Asetu lattialle nelinkontin niin, että kädet ovat suoraan hartioiden alla ja jalat 90°-kulmassa
- Jännitä vatsalihakset
- Kurota vastakkainen käsi ja vastakkainen jalka vaakatasoon
- Vältä keinuttamasta lantiota liikkeen mukana, pidä keskivartalo tiukasti paikoillaan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 1 x 50, yhteensä (pidä tauko aina tarvittaessa)

