

## 1. PÄIVÄ 1 - INFO

Päivä 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 - ETUHEILAUTUS KAHVAKUULALLA (PAKARA, TAKAREIDET, ALASELKÄ)

- Ota myötäotteella molemmin käsin kahvakuulasta kiinni
- Heilauta kuula jalkojen välistä hartioiden korkeudelle
- Pidä hartiat rentona ja selkä suorana
- Ojenna lantio yläasennossa
- Pidä liike jatkuvana

Sarjat: 18, 14, 10, 6 (painot nousevat, joka sarjassa)

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



## 3. PÄIVÄ 1 - KYKKY JUMPPAPALLOON TUETTUNA (REIDET, PAKARA)

- Pidä keskivartalossa hyvä tuki
- Laske itsesi lähelle lattiaa (lasku 3 sek)
- Ojenna jalat takaisin suoriksi, mutta ei polvia lukkoon
- Tee liike rauhallisesti molempiin suuntiin
- Pidä polvet samassa linjassa varpaiden kanssa, mutta ne eivät saa ylittää varvaslinjaa
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 16, 10, 6 (painot nousevat, joka sarjassa)

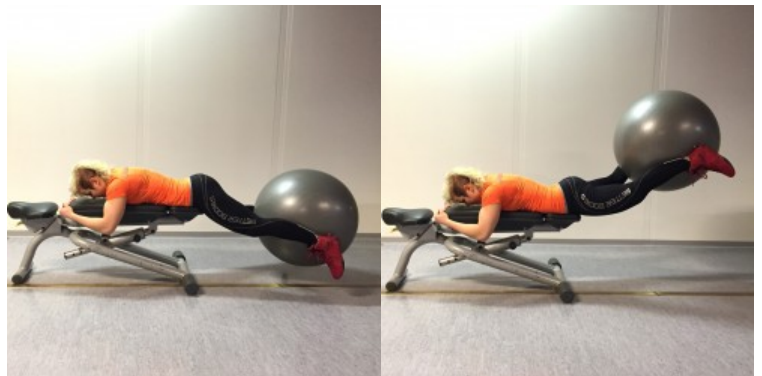
Painot viikolla: 7 \_\_\_\_\_, 8 \_\_\_\_\_



## 4. PÄIVÄ 1 - PALLON YLÖS NOSTO PÄINMAKUULTA ( TAKAREISI, PAKARA)

- Käy penkille päinmakuulle ja pidä penkistä kiinni
- Aseta jumppapallo jalkojen väliin
- Nosta palloa jaloilla mahdollisimman ylös
- Laske jalat rauhallisesti alkuasentoon (lasku 3 sek)
- Purista pakaroita aina voimakkaasti yhteen ylhäällä
- Vältä pallon liiallista puristamista

Sarjat: 16, 10, 8, 6



### 5. PÄIVÄ 1 - YHDEN JALAT MAASTAVETO KAHVAKUULALLA (TAKAREISI, PAKARA, ALASELKÄ)

- Pidä toinen jalka täysin suorana
- Lähde kallistamaan yläkroppaa rauhallisesti maata kohden ja ojenna samalla toista jalkaa taaksepäin
- Tuo yläkroppa ja jalka takaisin aloitusasentoon
- Purista pakaroiita voimakkaasti yhteen kun palautat vartalon takaisin suoraksi

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

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



### 6. PÄIVÄ 1 - PISTOOLIKYYKKY (REIDET, PAKARA)

- Ojenna toinen jalka eteen
- Laskeudu rauhallisesti alas 90 asteen kulmaan
- Nouse takaisin ylös
- Keskity pitämään hyvä tasapaino (voit ottaa tukea)
- Pidä polvet samassa linjassa varpaiden kanssa, mutta ne eivät saa ylittää varvaslinjaa
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 3 x 8 per jalka



### 7. PÄIVÄ 1 - LANTION OJENNUS YHDELLÄ JALALLA (PAKARA, ALAVATSALIAHAKSET)

- Asetu selinmakuulle patjalle
- Pidä toinen jalka maassa 90 asteen kulmassa
- Ojenna lantio ylös ja suorista toinen jalka
- Jännitä pakaroiita yhteen
- Laskeudu rauhallisesti alas (lasku 3 sek)
- Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 2 x niin monta kuin menee

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



### 8. PÄIVÄ 1 - PITO SEINÄÄ VASTEN (REIDET)

- Asetu nojaamaan seinää vasten
- Laskeudu 90 asteen kulmaan
- Pysy tässä asennossa niin kauan kuin pystyt
- Voit halutettasi ottaa kahvakuulan syliin lisäpainoksi

Sarjat: 1 x niin kauan kuin pysyy painon kanssa + 1 sarja ilman painoa niin kauan kuin pysyy 2 min tauolla.

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

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



### 9. PÄIVÄ 1 - JUMPPAPALLON KIERTO SIVULTA TOISELLE (VINOT VATSALIHAKSET)

- Ota jumppapallo käsien väliin
- Mene kyykkyyyn samalla kiertäen pallo toiselle kyljelle kädet suorina (kuva2)
- Toista kyykky ja kierrä pallo toiselle puolelle
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

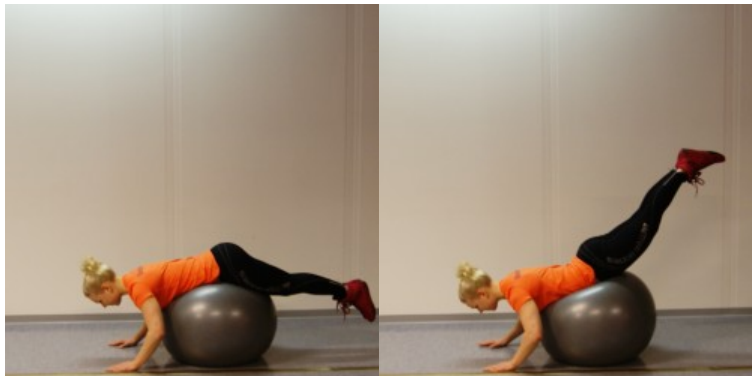
Sarjat: 20, 15, 10 (30 sek - 1 min tauko)



### 10. PÄIVÄ 1 - JALKOJEN NOSTO PÄINMAKUULLA JUMPPAPALLON PÄÄLLÄ (PAKARAT & SELKÄ)

- Aseta jumppapallo lantion alle
- Ota käsillä tukea maasta
- Tuo jalat rauhallisesti mahdollisimman ylös
- Laske jalat rauhallisesti takaisin alas (lasku 3 sek)
- Purista ylhäällä pakarot voimakkaasti yhteen
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 18, 14, 10, 6



### 11. PÄIVÄ 2 - INFO

Päivä 2, Selkä, Rinta & Ojentajat

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

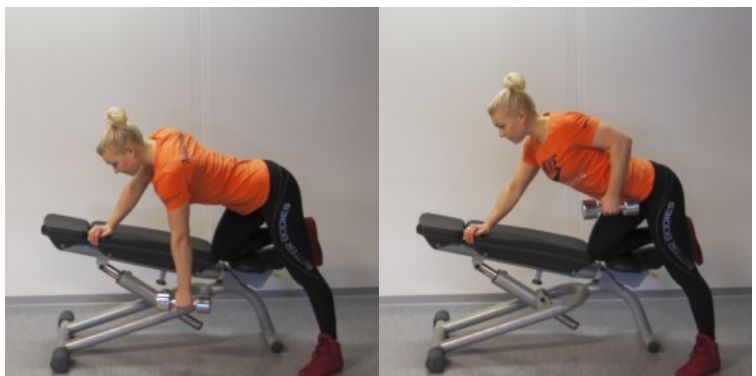
**Nettitreeni**

### 12. PÄIVÄ 2 - 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

Sarjat: 3 x 14-18 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 14-18 väliin).

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



### 13. PÄIVÄ 2 - PULLOVER (RINTA)

- Ota käsipainon pohjasta kiinni
- Laske käsipaino pään yli hartioiden tasolle (lasku 3 sek)
- Punnerra paino takaisin alkuasentoon rintalihaksilla
- Älä päästä lantiota nousemaan
- Liike tapahtuu olkanivelistä, ei kyynärvielistä
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 3 x 12-16 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 12-16 väliin).

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



### 14. PÄIVÄ 2 - PUNNERRUS (RINTA, OJENTAJA)

- Aseta kädet hartioita leveämmälle vasten maata
- 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

Sarjat: 12, 10, 8, 6



### 15. PÄIVÄ 2 - VIPUNOSTOT RINNALLE KÄSIPAINOILLA (RINTA)

- Asetu selinmakuulle suoralle penkille
- Pidä selän luonnollinen kaari
- Laske painot rauhallisesti alas sivuille (lasku 3 sek)
- Liike tapahtuu olkanivelistä, ei kyynärvielistä
- Laske painot niin alas, että tunnet venytyksen rinnassa
- Tuo painot hallitusti ylös
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 16, 13, 10, 7 (painot nousevat, joka sarjassa)

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



### 16. PÄIVÄ 2 - RANSKALAINEN PUNNERRUS KÄSIPAINOILLA (OJENTAJA)

- Makaa suoralla penkillä ja nosta käsipainot ylös
- Laske käsipainot pään vierelle lähelle korvia
- Punnerra käsipainot takaisin suorille käsille
- Pidä kyynärpäät paikoillaan koko liikkeen ajan
- 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 \_\_\_\_\_

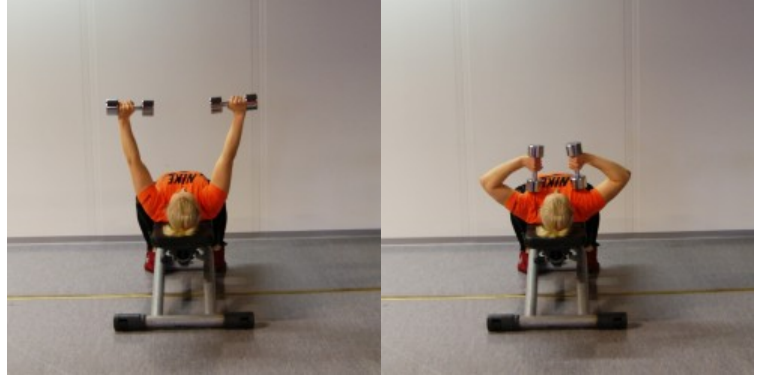


### 17. PÄIVÄ 2 - TATE PUNNERRUS (OJENTAJA)

- Kyynärpäät osoittavat sivuille koko liikkeen ajan
- Laske käsipainot lähelle rintaa (lasku 3)
- Punnerra käsipainot takaisin suorille käsille
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 20, 15, 10 (painot nousevat, joka sarjassa)

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

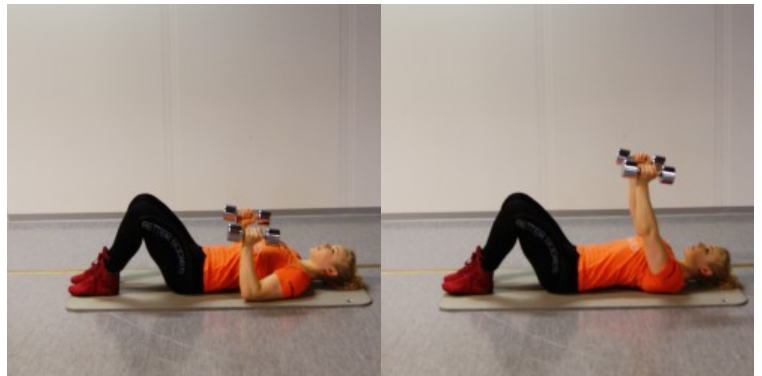


### 18. PÄIVÄ 2 - OJENTAJAPUNNERRUS LATTIALLA KÄSIPAINOILLA (OJENTAJA)

- Asetu selin makuulle ja ota käsipainot käsiin
- Punnerra kädet suoriksi, ei aivan lukkoon saakka
- Laske painot rauhallisesti alas (lasku 3 sek)
- Ala-asennossa kyynärpäät kulkevat lähellä kylkiä
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 3 x 12-16 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 12-16 väliin).

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



### 19. PÄIVÄ 2 - JALKOJEN OJENNUS PENKILLÄ (VATSALIHAKSET)

- 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)



### 20. 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 & Toistot viikolla: 7 \_\_\_\_\_, 8 \_\_\_\_\_



### 21. PÄIVÄ 3 - INFO

Päivä 3, Jalat, Olkapäät & Haus

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**

### 22. PÄIVÄ 3 - ASKELKYKKY JALKA PENKILLÄ (ETUREISI, PAKARA)

- Aseta takimmainen jalka penkin päälle
- Laskeudu rauhallisesti alas (lasku 3 sek)
- Jalat ovat alhaalla 90 asteen kulmassa
- Ponnista ylös ja toista uudelleen
- Etummainen polvi ei saa mennä varvaslinjan yli
- Pidä selkä suorana ja keskivartalo tiukkana
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 3 x 12-16 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 12-16 väliin)

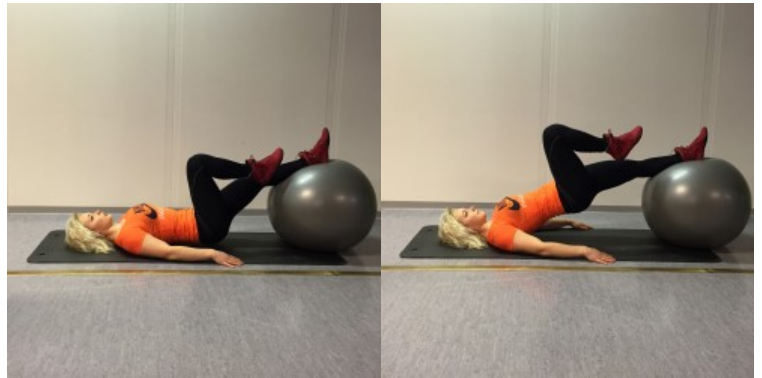
Painot & Toistot viikolla: 7 \_\_\_\_\_, 8 \_\_\_\_\_



### 23. PÄIVÄ 3 - LANTION OJENNUS YHDELLÄ JALALLA JUMPPAPALLOLLA

- Asetu selinmakuulle patjalle
- Pidä toinen jalka jumppapallon päällä
- Ojenna lantio ylös ja suorista toinen jalka
- Jännitä pakaroitteita yhteen
- Laskeudu rauhallisesti alas (lasku 3 sek)
- Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 2 x 15, molemmille jaloille



### 24. PÄIVÄ 3 - REIDENKOUKISTUS PÄINMAKUULTA KÄSIPAINOLLA (TAKAREISI, PAKARA)

- Käy penkille päinmakuulle ja pidä penkistä kiinni
- Aseta käsipaino jalkojen väliin
- Tuo käsipaino jaloilla mahdollisimman lähelle pakaroitteita
- Laske jalat rauhallisesti alkuasentoon (lasku 3 sek)

Sarjat: 3 x 12-16 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 12-16 väliin)

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



### 25. PÄIVÄ 3 - VIPUNOSTOT ETEEN KÄSIPAINOLLA (ETUOLKAPÄÄ)

- Seiso ryhdikkäästi ja ota käsipainon yläosasta kiinni
- Nosta paino rauhallisesti eteen hartioiden tasolle
- Laske paino rauhallisesti takaisin alas (lasku 3 sek)
- Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 3 x 14-18 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 14-18 väliin)

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



### 26. PÄIVÄ 3 - VIPUNOSTOT SIVULLE ISTUEN (OLKAPÄÄ)

- Istu ryhdikkäästi ja ota molempiin käsiin painot
- 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

Sarjat: 3 x 21 (7 alhaalta puoleen väliin + 7 puolesta välistä ylös + 7 kokonaista).

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



### 27. PÄIVÄ 3 - 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

Sarjat: 3 x 12-16 (valitse sellaiset painot, että jokainen sarja menee 12-16 väliin)

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



### 28. PÄIVÄ 3 - HAUISKÄÄNTÖ KÄSIPAINOILLA (HAUIS)

- Tuo käsipainot rauhallisesti ylös
- Pidä kyynärpäät paikoillaan
- Laske painot rauhallisesti alas (lasku 3 sek)
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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

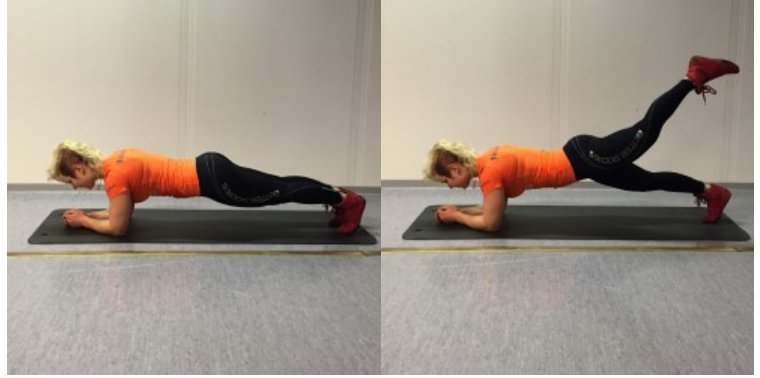
Painot viikolla: 7 \_\_\_\_\_, 8 \_\_\_\_\_



### 29. PÄIVÄ 3 - LANKUSTA JALAN NOSTO (VATSALIHAKSET, PAKARA)

- Asetu lattialle varpaiden ja kyynärvarsien varaan
- Pidä kroppa mahdollisimman suorana
- Älä päästä selkää notkolle
- Vedä napaa kohti selkärankaa
- Tuo vuorotellen toinen jalka mahdollisimman ylös
- Palauta jalka rauhallisesti alas
- Tee liike vuorojaloin
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

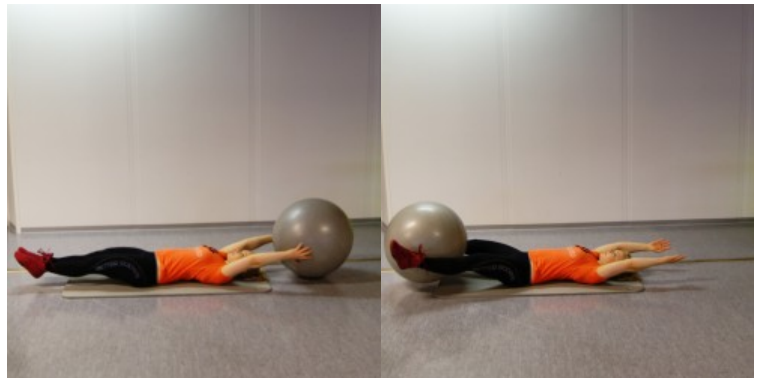
Sarjat: 15, 10, 5 (30 sek - 1 min tauko)



### 30. PÄIVÄ 3 - PALLORALLI (VATSALIHAKSET)

- Asetu selinmakuulle ja ota pallo käsiin
- Pidä ristiselkä kiinni lattiassa
- Laske jalat ja kädet lähelle maata (lasku 3 sek)
- Älä päästä jalkoja ja käsiä lattiaan saakka
- Tuo jalat ja kädet rauhallisesti takaisin ylös
- Vaihda jumppapalloa keskellä käsistä jalkoihin
- Pidä jalat ja kädet suorina koko liikkeen ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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



### 31. PÄIVÄ 3 - KYLKIRUTISTUS SEISTEN (KYLKILIHAKSET)

- Seiso ryhdikkäästi ja ota paino toiseen käteen
- Laske painoa rauhallisesti alas (lasku 3 sek)
- Tuo vartalo rauhallisesti takaisin alkusasentoon
- Pidä lantio suorassa ja paikallaan koko liikkeen ajan
- 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 & Toistot viikolla: 7 \_\_\_\_\_, 8 \_\_\_\_\_

