



PERUSHARJOITUSOHJELMA 1.

LÄMMITTELY: Crosstrainer, juoksumatto, soutulaite. 10min. (Valitse yksi)

LÄMMITTELYSARJAT: Tee ohjelmassa määrättyä liikettä, esim. jalkaprässi, mutta tässä vaiheessa kevyillä painoilla niin, että 15 ensimmäistä toistoa tuntuvat todella helpoilta. Toinen 15 toiston sarja saa olla hieman raskaampi, mutta ei vielä kuitenkaan raskas.

TYÖSARJAT: Tee nyt samaa liikettä kuin lämmittelysarjoissa, mutta sellaisilla painoilla, että viimeiset 2-3 toistoa tuntuvat jo melko raskailta.

PÄIVÄ 1.

LIIKE

SARJAT

TOISTOT

LIIKE	SARJAT	TOISTOT
1. JALKAPRÄSSI	2 LÄMMITTELYSARJAA 2 TYÖSARJAA → LEPO 45-60s. SARJOJEN VÄLISSÄ	15 12
2. YLÄTALJAVETO ETEEN LEVEÄLLÄ OTTEELLA	2 LÄMMITTELYSARJAA 2 TYÖSARJAA → LEPO 45-60s. SARJOJEN VÄLISSÄ	15 12
3. SELÄNOJENNUS PENKISSÄ	2 LÄMMITTELYSARJAA 2 TYÖSARJAA → LEPO 45-60s. SARJOJEN VÄLISSÄ	15 12
4. RINTAPUNNERRUS LAITTEESSA	2 LÄMMITTELYSARJAA 3 TYÖSARJAA 2LEPO 45-60s. SARJOJEN VÄLISSÄ	15 12
5. PYSTYPUNNERRUS LAITTEESSA	2 LÄMMITTELYSARJAA 2 TYÖSARJAA → LEPO 45-60s. SARJOJEN VÄLISSÄ	15 12
6. LANKKUKÄVELY KÄSILLÄ JA JALOILLA	3 TYÖSARJAA	8

PÄIVÄ 2.

1. POLVEN OJENNUS LAITTEESSA	2 LÄMMITTELYSARJAA 2 TYÖSARJAA LEPO 45-60s. SARJOJEN VÄLISSÄ	15 12
2. POLVEN KOUKISTUS LAITTEESSA	2 LÄMMITTELYSARJAA 2 TYÖSARJAA LEPO 45-60s. SARJOJEN VÄLISSÄ	15 12
3. ALATALJAVETO KAPEALLA KAHVALLA	2 LÄMMITTELYSARJAA 2 TYÖSARJAA LEPO 45-60s. SARJOJEN VÄLISSÄ	15 12
4. VINOPENKKIPUNNERRUS SMITH- LAITTEESSA	2 LÄMMITTELYSARJAA 2 TYÖSARJAA LEPO 45-60s. SARJOJEN VÄLISSÄ	15 12
5. PYSTYSOUTU KÄSIPAINOILLA	2 LÄMMITTELYSARJAA 2 TYÖSARJAA LEPO 45-60s. SARJOJEN VÄLISSÄ	15 12
6. VATSARUTISTUS KONEESSA	2 LÄMMITTELYSARJAA 2 TYÖSARJAA LEPO 45-60s. SARJOJEN VÄLISSÄ	20 15