



PERUSHARJOITUSOHJELMA 1.

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

LÄMMITTELYSARJAT: Tee ohjelmassa määrättyä liikettä, esim. jalkaprässi, mutta tässä vaiheessa kevyillä painoilla niin, että 12 ensimmäistä toistoa tuntuvat todella helpoilta. Toinen 12 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 todella raskailta.

PÄIVÄ 1.

LIIKE

SARJAT

TOISTOT

LIIKE	SARJAT	TOISTOT
1. JALKAKYYKKY	2 LÄMMITTELYSARJAA 3 TYÖSARJAA → LEPO 45-60s. SARJOJEN VÄLISSÄ	12 10
2. MAASTAVETO TRAP- TANGOLLA	2 LÄMMITTELYSARJAA 3 TYÖSARJAA → LEPO 45-60s. SARJOJEN VÄLISSÄ	12 10
3. PENKKIPUNNERRUS	2 LÄMMITTELYSARJAA 3 TYÖSARJAA → LEPO 45-60s. SARJOJEN VÄLISSÄ	12 10
4. LAUANVETO KUMINAUHALLA KAPEALLA VASTAOTTEELLA	2 LÄMMITTELYSARJAA 3 TYÖSARJAA → LEPO 45-60s. SARJOJEN VÄLISSÄ	12 10
5. PYSTYPUNNERRUS TANGOLLA	2 LÄMMITTELYSARJAA 3 TYÖSARJAA → LEPO 45-60s. SARJOJEN VÄLISSÄ	12 10
6. SATEENKAARI LEVYTANGOLLA	3 TYÖSARJAA → LEPO 30s. SARJOJEN VÄLISSÄ	12

PÄIVÄ 2.

1. JALKAPRÄSSI LEVEÄLLÄ	2 LÄMMITTELYSARJAA 3 TYÖSARJAA LEPO 45-60s. SARJOJEN VÄLISSÄ	12 10
2. SUORIN JALAIN MAASTAVETO KÄSIPAINOILLA	2 LÄMMITTELYSARJAA 3 TYÖSARJAA LEPO 45-60s. SARJOJEN VÄLISSÄ	12 10
3. KULMASOUTU TANGOLLA	2 LÄMMITTELYSARJAA 3 TYÖSARJAA LEPO 45-60s. SARJOJEN VÄLISSÄ	12 10
4. DIPPIPUNNERRUS	2 LÄMMITTELYSARJAA 3 TYÖSARJAA LEPO 45-60s. SARJOJEN VÄLISSÄ	12 10
5. VIPUNOSTO SIVULLE KÄSIPAINOILLA	2 LÄMMITTELYSARJAA 3 TYÖSARJAA LEPO 45-60s. SARJOJEN VÄLISSÄ	12 10
6. LINKKUVEITSI MAATEN	3 TYÖSARJAA → LEPO 30s. SARJOJEN VÄLISSÄ	12