

Päiväkohtainen harjoitusohjelma

Mesosykli 1 – Perusvoimajakso 1

VIKKO 1 – keskikova (+alkutestit)

TREENI 1A Koko kroppa 1	Takakyykky nousu päivän 2RM 3-6 työsarjalla / 3-6' Takakyykky 3x6 V2/3' Leuanveto nousu päivän 2RM 3-6 työsarjalla / 3-6' Leuanveto (vastaote) 3x6 V2/3' Pystypunnerrus käsipainoilla 3x8 V2/2-3' Hip thrust / lantionnosto tangolla 3x6-8 V2/2-3' SUPERSARJANA: <ul style="list-style-type: none">- Ojentajapunnerrus taljassa köydellä 2-3x10-12 V2/1-2'- Hauiskääntö taljassa köydellä 2-3x10-12 V2/1-2'- Facepull taljassa köydellä 2-3x10-12 V2/1-2' Dragon flag 2-3x 5-10 V2/2'
TREENI 1B Koko kroppa 2	Sumomaastaveto nousu päivän 2RM 3-6 työsarjalla / 3-6' Sumomaastaveto 3x6 V2/3' Penkkipunnerrus nousu päivän 2RM 3-6 työsarjalla / 3-6' Penkkipunnerrus tangolla 3x6 V2/3' Kulmasoutu tangolla 3x8 V2/2-3' LIIKEPARINA: <ul style="list-style-type: none">- Hauiskääntö tangolla 2-3x8-10 V2/2'- Ranskalainen punnerrus tangolla 2-3x8-10 V2/2' LIIKEPARINA: <ul style="list-style-type: none">- Takareidet pallolla 2-3x 6-12 V2/1-2'- Vatsat pallolla ("tuck") 2-3x 6-12 V2/1-2'

VIKKO 2 - kova

TRENI 1A Koko kroppa 1	Takakyky 3x6 V1/3' Leuanveto (vastaote) 3x6 V1/3' Pystypunnerrus käsipainoilla 3x8 V1/2-3' Hip thrust / lantionnosto tangolla 3x6-8 V1/2-3' SUPERSARJANA: - Ojentajapunnerrus taljassa köydellä 3x10-12 V1/1-2' - Hauiskääntö taljassa köydellä 3x10-12 V1/1-2' - Facepull taljassa köydellä 3x10-12 V1/1-2' Dragon flag 3x 5-10 V1/2'
TRENI 1B Koko kroppa 2	Sumomaastaveto 3x6 V1/3' Penkkipunnerrus tangolla 3x6 V1/3' Kulmasoutu tangolla 3x8 V1/2-3' LIIKEPARINA: - Hauiskääntö tangolla 3x8-10 V1/2' - Ranskalainen punnerrus tangolla 3x8-10 V1/2' LIIKEPARINA: - Takareidet pallolla 3x 6-12 V1/1-2' - Vatsat pallolla ("tuck") 3x 6-12 V1/1-2'

VIKKO 3 – kovin viikko

TRENI 1A Koko kroppa 1	Takakyykky KLUSTERINA 3-4x6*/3' Leuanveto (vastaote) KLUSTERINA 3-4x6*/3' Pystypunnerrus käsipainoilla 3x8*/2-3' Hip thrust / lantionnosto tangolla 3x6-8*/2-3' SUPERSARJANA: - Ojentajapunnerrus taljassa köydellä 3x10-12*/1-2' - Hauiskääntö taljassa köydellä 3x10-12*/1-2' - Facepull taljassa köydellä 3x10-12*/1-2' Dragon flag 3x 5-10*/2'
TRENI 1B Koko kroppa 2	Sumomaastaveto KLUSTERINA 3-4x6*/3' Penkkipunnerrus tangolla KLUSTERINA 3-4x6*/3' Kulmasoutu tangolla 3x8*/2-3' LIIKEPARINA: - Hauiskääntö tangolla 3x8-10*/2' - Ranskalainen punnerrus tangolla 3x8-10*/2' LIIKEPARINA: - Takareidet pallolla 3x 6-12*/1-2' - Vatsat pallolla ("tuck") 3x 6-12*/1-2'

VIKKO 4 - kevyt

TREENI 1A Koko kroppa 1	Takakyykky 2x6 V2-4/3' Leuanveto (vastaote) 2x6 V2-4/3' Pystypunnerrus käsipainoilla 3x8 V2-4/2-3' Hip thrust / lantionnosto tangolla 3x6 V2-4/2-3' Kulmasoutu tangolla 2x8 V2-4/2-3' Dragon flag 2x 5-10 V2-4/2'
TREENI 1B Koko kroppa 2	Sumomaastaveto 3x6 V2-4/3' Penkkipunnerrus tangolla 3x6 V2-4/3' SUPERSARJANA: - Ojentajapunnerrus taljassa köydellä 2x10 V2-4/1-2' - Hauiskääntö taljassa köydellä 2x10 V2-4/1-2' - Facepull taljassa köydellä 2x10 V2-4/1-2' Vatsat pallolla ("tuck") 2x 6-12 V2-4/1-2'