

Päiväkohtainen harjoitusohjelma

Mesosykli 1 – Perusvoimajakso 1

VIKKO 1 - keskikova

TREENI 1A Jalat + keskikroppa	Sumomaastaveto 3x6 V2/3' Jalkaprässi 3x6 V2/3' Hip thrust / lantionnosto tangolla 3x8 V2/2' Askelkyykky korokkeilla 3x (8+8) V2/2' LIIKEPARINA: - Hyper reverse / reverse hyperextension 3x10 V2/2' - Etureidet laitteessa 3x12 V2/2' LIIKEPARINA: - Takareidet pallolla 3x 6-12 V2/2' - Vatsat pallolla ("tuck") 3x 6-12 V2/2'
TREENI 1B Yläkroppa	Pystypunnerrus käsipainoilla 3x6 V2/3' Kulmasoutu tangolla 3x6 V2/3' Vipunostot maaten käsipainoilla (rinta) 3x8 V2/2' Ylätalja leveällä myötäotteella 3x8 V2/2' LIIKEPARINA: - Vipunostot sivuille 3x10 V2/2' - Vipunostot taakse käsipainoilla 3x10 V2/2' LIIKEPARINA: - Hauiskääntö tangolla 3x10 V2/2' - Ranskalainen punnerrus tangolla 3x10 V2/2'
TREENI 1C Koko kroppa	Takakyykky 3x5 V2/3-4' Leuanveto vastaotteella 3x5 V2/3-4' Penkkipunnerrus tangolla 3x5 V2/3-4' Maastaveto (kapea) 3x5 V2/3-4' SUPERSARJANA: - Ojentajapunnerrus taljassa köydellä 3x12 V2/2' - Hauiskääntö taljassa köydellä 3x12 V2/2' - Facepull taljassa köydellä 3x12 V2/2' Dragon flag 3x 5-10 V2/2'

VIKKO 2 - kova

TRENI 1A Jalat + keskikroppa	Sumomaastaveto 4x6 V1/3' Jalkaprässi 4x6 V1/3' Hip thrust / lantionnosto tangolla 3x8 V1/2' Askelkyky korokkeilla 3x (8+8) V1/2' LIIKEPARINA: - Hyper reverse / reverse hyperextension 3x10 V1/2' - Etureidet laitteessa 3x12 V1/2' LIIKEPARINA: - Takareidet pallolla 3x 6-12 V1/2' - Vatsat pallolla ("tuck") 3x 6-12 V1/2'
TRENI 1B Yläkroppa	Pystypunnerrus käsipainoilla 4x6 V1/3' Kulmasoutu tangolla 4x6 V1/3' Vipunostot maaten käsipainoilla (rinta) 3x8 V1/2' Ylätalja leveällä myötäotteella 3x8 V1/2' LIIKEPARINA: - Vipunostot sivuille 3x10 V1/2' - Vipunostot taakse käsipainoilla 3x10 V1/2' LIIKEPARINA: - Hauiskääntö tangolla 3x10 V1/2' - Ranskalainen punnerrus tangolla 3x10 V1/2'
TRENI 1C Koko kroppa	Takakyky 4x5 V1/3-4' Leuanveto vastaotteella 4x5 V1/3-4' Penkkipunnerrus tangolla 4x5 V1/3-4' Maastaveto (kapea) 4x5 V1/3-4' SUPERSARJANA: - Ojentajapunnerrus taljassa köydellä 3x12 V1/2' - Hauiskääntö taljassa köydellä 3x12 V1/2' - Facepull taljassa köydellä 3x12 V1/2' Dragon flag 3x 5-10 V1/2'

VIKKO 3 – kovin viikko

TREENI 1A Jalat + keskikroppa	Sumomaastaveto 5x6* KLUSTEREINA/3' Jalkaprässi 4x6*/3' Hip thrust / lantionnosto tangolla 4x8*/2' Askelkyökky korokkeilla 3x (8+8)* /2' LIIKEPARINA: - Hyper reverse / reverse hyperextension 3x10*/2' - Etureidet laitteessa 3x12*/2' LIIKEPARINA: - Takareidet pallolla 3x 6-12*/2' - Vatsat pallolla ("tuck") 3x 6-12*/2'
TREENI 1B Yläkroppa	Pystypunnerrus käsipainoilla 5x6* KLUSTEREINA /3' Kulmasoutu tangolla 4x6*/3' Vipunostot maaten käsipainoilla (rinta) 3x8*/2' Ylätalja leveällä myötöotteella 3x8*/2' LIIKEPARINA: - Vipunostot sivuille 3x10*/2' - Vipunostot taakse käsipainoilla 3x10*/2' LIIKEPARINA: - Hauiskääntö tangolla 3x10*/2' - Ranskalainen punnerrus tangolla 3x10*/2'
TREENI 1C Koko kroppa	Takakyökky 5x5* KLUSTEREINA /3-4' Leuanveto vastaotteella 5x5* KLUSTEREINA /3-4' Penkkipunnerrus tangolla 5x5* KLUSTEREINA /3-4' Maastaveto (kapea) 4x5* KLUSTEREINA /3-4' SUPERSARJANA: - Ojentajapunnerrus taljassa köydellä 3x12*/2' - Hauiskääntö taljassa köydellä 3x12*/2' - Facepull taljassa köydellä 3x12*/2' Dragon flag 3x 5-10*/2'

VIKKO 4 - kevyt

TREENI 1A Jalat + keskikroppa	Sumomaastaveto 3x6 V2/3' Jalkaprässi 2x6 V2/3' Hip thrust / lantionnosto tangolla 2x8 V2/2' Askelkyökky korokkeilla 2x8 V2/2' Hyper reverse / reverse hyperextension 2x10 V2/2' Vatsat pallolla ("tuck") 2x 6-12 V2/2'
TREENI 1B Yläkroppa	Pystypunnerrus käsipainoilla 3x6 V2/3' Kulmasoutu tangolla 3x6 V2/3' Vipunostot maaten käsipainoilla (rinta) 2x8 V2/2' Ylätalja leveällä myötäotteella 2x8 V2/2' Vipunostot sivuille 2x10 V2/2' LIIKEPARINA: - Hauiskääntö tangolla 2x10 V2/2' - Ranskalainen punnerrus tangolla 2x10 V2/2'
TREENI 1C Koko kroppa	Takakyökky 3x5 V2/3-4' Leuanveto vastaotteella 3x5 V2/3-4' Penkkipunnerrus tangolla 3x5 V2/3-4' Maastaveto (kapea) 2x5 V2/3-4' Facepull taljassa köydellä 2x12 V2/2' Dragon flag 2x 5-10 V2/2'