

Päiväkohtainen harjoitusohjelma  
Mesosykli 2 – Perusvoimajakso 2

VIKKO 5 - keskikova

<b>TREENI 2A</b> Koko kroppa 1	Takakyykky <b>5x3 V2/5'</b> Leuanveto (vastaote) <b>5x3 V2/5'</b> Penkkipunnerrus käsipainoilla <b>3x8 V2/2'</b> Suorin jaloin maastaveto <b>3x8 V2/2'</b> Dippi (laitteessa / telineessä) <b>2x8 V2/2'</b> LIIKEPARINA: <ul style="list-style-type: none"><li>- Takaolkapäät ristikkäistaljassa selinmakuulla penkillä <b>2x8 V2/2'</b></li><li>- Hip thrust yhdellä jalalla <b>2x (10+10) V2/2'</b></li></ul> Jalkojen nosto rekillä / telineessä / toes-to-bar <b>2x 5-10 V2/2'</b>
<b>TREENI 2B</b> Koko kroppa 2	Penkkipunnerrus tangolla (leveä ote) <b>5x3 V2/5'</b> Etukyykky <b>4x5 V2/3-4'</b> Leuanveto (neutraali ote) <b>4x5 V2/3-4'</b> Maastaveto (kapea) boksilta <b>4x5 V2/3-4'</b> LIIKEPARINA: <ul style="list-style-type: none"><li>- Pystypunnerrus tangolla <b>2x8 V2/2'</b></li><li>- Pendley row <b>2x8 V2/2'</b></li></ul> LIIKEPARINA: <ul style="list-style-type: none"><li>- Hauiskääntö tangolla vinopenkissä vatsallaan <b>2x8 V2/2'</b></li><li>- Istumaannousu (tarvittaessa lisäpaino niskan takana) <b>2x 5-10 V2/2'</b></li></ul>
<b>TREENI 2C</b> Koko kroppa 3	Sumomaastaveto <b>5x3 V2/5'</b> Penkkipunnerrus tangolla (kapea ote) <b>4x5 V2/3-4'</b> Juoksijan askelkyykky smithissä <b>3x8 V2/2'</b> Alas veto laitteessa (leveä myötäote) <b>3x8 V2/2'</b> SUPERSARJANA: <ul style="list-style-type: none"><li>- Hauiskääntö käsipainoilla vinopenkissä <b>2x10 V2/2'</b></li><li>- Ojentajapunnerrus pään takaa käsipainolla <b>2x10 V2/2'</b></li><li>- Vipunostot taakse vinopenkissä <b>2x10 V2/2'</b></li></ul> Lankku / hoover (tarvittaessa lisäpainolla) <b>2x 30s. V6s. /2'</b>

VIKKO 6 - kova

<p><b>TREENI 2A</b> Koko kroppa 1</p>	<p>Takakyykky <b>5x3 V1/5'</b>                  Leuanveto (vastaote) <b>5x3 V1/5'</b>                  Penkkipunnerrus käsipainoilla <b>3x8 V1/2'</b>                  Suorin jaloin maastaveto <b>3x8 V1/2'</b>                  Dippi (laitteessa / telineessä) <b>2x8 V1/2'</b>                  LIIKEPARINA:                  - Takaolkapäät ristikkäistaljassa selinmakuulla penkillä <b>2x8 V1/2'</b>                  - Hip thrust yhdellä jalalla <b>2x (10+10) V1/2'</b>                  Jalkojen nosto rekillä / telineessä / toes-to-bar <b>2x 5-10 V1/2'</b></p>
<p><b>TREENI 2B</b> Koko kroppa 2</p>	<p>Penkkipunnerrus tangolla (leveä ote) <b>5x3 V1/5'</b>                  Etukyykky <b>4x5 V1/3-4'</b>                  Leuanveto (neutraali ote) <b>4x5 V1/3-4'</b>                  Maastaveto (kapea) boksilta <b>4x5 V1/3-4'</b>                  LIIKEPARINA:                  - Pystypunnerrus tangolla <b>2x8 V1/2'</b>                  - Pendley row <b>2x8 V1/2'</b>                  LIIKEPARINA:                  - Hauiskääntö tangolla vinopenkissä vatsallaan <b>2x8 V1/2'</b>                  - Istumaannousu (tarvittaessa lisäpaino niskan takana) <b>2x 5-10 V1/2'</b></p>
<p><b>TREENI 2C</b> Koko kroppa 3</p>	<p>Sumomaastaveto <b>5x3 V1/5'</b>                  Penkkipunnerrus tangolla (kapea ote) <b>4x5 V1/3-4'</b>                  Juoksijan askelkyykky smithissä <b>3x8 V1/2'</b>                  Alas veto laitteessa (leveä myötäote) <b>3x8 V1/2'</b>                  SUPERSARJANA:                  - Hauiskääntö käsipainoilla vinopenkissä <b>2x10 V1/2'</b>                  - Ojentajapunnerrus pään takaa käsipainolla <b>2x10 V1/2'</b>                  - Vipunostot taakse vinopenkissä <b>2x10 V1/2'</b>                  Lankku / hoover (tarvittaessa lisäpainolla) <b>2x 30s. V3s. /2'</b></p>

VIKKO 7 – kovin viikko

<p><b>TRENI 2A</b> Koko kroppa 1</p>	<p>Takakyykky <b>5x3*/5'</b>                  Leuanveto (vastaote) <b>5x3*/5'</b>                  Penkkipunnerrus käsipainoilla <b>3x8*/2'</b>                  Suorin jaloin maastaveto <b>3x8*/2'</b>                  Dippi (laitteessa / telineessä) <b>2x8*/2'</b>                  LIIKEPARINA:                  - Takaolkapäät ristikkäistaljassa selinmakuulla penkillä <b>2x8*/2'</b>                  - Hip thrust yhdellä jalalla <b>2x (10+10)*/2'</b>                  Jalkojen nosto rekillä / telineessä / toes-to-bar <b>2x 5-10*/2'</b></p>
<p><b>TRENI 2B</b> Koko kroppa 2</p>	<p>Penkkipunnerrus tangolla (leveä ote) <b>5x3*/5'</b>                  Etukyykky <b>4x5*/3-4'</b>                  Leuanveto (neutraali ote) <b>4x5*/3-4'</b>                  Maastaveto (kapea) boksilta <b>4x5*/3-4'</b>                  LIIKEPARINA:                  - Pystypunnerrus tangolla <b>2x8*/2'</b>                  - Pendley row <b>2x8*/2'</b>                  LIIKEPARINA:                  - Hauiskääntö tangolla vinopenkissä vatsallaan <b>2x8*/2'</b>                  - Istumaannousu (tarvittaessa lisäpaino niskan takana) <b>2x 5-10*/2'</b></p>
<p><b>TRENI 2C</b> Koko kroppa 3</p>	<p>Sumomaastaveto <b>5x3*/5'</b>                  Penkkipunnerrus tangolla (kapea ote) <b>4x5*/3-4'</b>                  Juoksijan askelkyykky smithissä <b>3x8*/2'</b>                  Alas veto laitteessa (leveä myötäote) <b>3x8*/2'</b>                  SUPERSARJANA:                  - Hauiskääntö käsipainoilla vinopenkissä <b>2x10*/2'</b>                  - Ojentajapunnerrus pään takaa käsipainolla <b>2x10*/2'</b>                  - Vipunostot taakse vinopenkissä <b>2x10*/2'</b>                  Lankku / hoover (tarvittaessa lisäpainolla) <b>2x 30s.* /2'</b></p>

VIKKO 8 - kevyt

<b>TREENI 2A</b> Koko kroppa 1	Takakyykky <b>4x3 V2/5'</b> Leuanveto (vastaote) <b>3x3 V2/5'</b> Penkkipunnerrus käsipainoilla <b>2x8 V2/2'</b> Suorin jaloin maastaveto <b>2x8 V2/2'</b> Hip thrust yhdellä jalalla <b>2x (10+10) V2/2'</b> Vipunostot taakse vinopenkissä <b>2x10 V2/2'</b> Jalkojen nosto rekillä / telineessä / toes-to-bar <b>2x 5-10 V2/2'</b>
<b>TREENI 2B</b> Koko kroppa 2	Sumomaastaveto <b>3x3 V2/5'</b> Penkkipunnerrus tangolla (leveä ote) <b>4x3 V2/5'</b> Etukyykky <b>3x5 V2/3-4'</b> Leuanveto (neutraali ote) <b>2x5 V2/3-4'</b> LIIKEPARINA: - Pystypunnerrus tangolla <b>2x8 V2/2'</b> - Pendley row <b>2x8 V2/2'</b> LIIKEPARINA: - Hauiskääntö tangolla vinopenkissä vatsallaan <b>2x8 V2/2'</b> - Istumaannousu (tarvittaessa lisäpaino niskan takana) <b>2x 5-10 V2/2'</b>