

Päiväkohtainen harjoitusohjelma

Mesosykli 3 – Maksimivoimajakso

VIIKKO 9 - keskikova

TREENI 3A Koko kroppa 1	Takakyykky 5x2 V2/4-5' Penkkipunnerrus tangolla 5x2 V2/4-5' Hyvää huomenta (seisten) 3x5 V2/3-4' LIIKEPARINA: - Penkkiveto tangolla 2x5 V2/3-4' - Pystypunnerrus tangolla 2x5 V2/3-4' Facepull ulkokierrolla taljassa köydellä 2x6 V2/1-2' TRX-vatsat (suorat + vinot) 3x 5-10 V2/1-2'
TREENI 3B Koko kroppa 2	Takakyykky 4x4 V2/4-5' Leuanveto (vastaote) 5x2 V2/4-5' Penkkipunnerrus tangolla (leveä ote, 2s. stopilla) 3x4 V2/4-5' Hip thrust / lantionnosto tangolla 2x5 V2/3-4' LIIKEPARINA: - Hauiskääntö käsipainoilla 2x6 V2/2-3' - Ranskalainen punnerrus käsipainoilla 2x6 V2/2-3' Selkäpenkki 2x6 V2/2-3'
TREENI 3C Koko kroppa 3	Maastaveto (kapea) 5x2 V2/4-5' Penkkipunnerrus tangolla (leveä ote, 1s. stopilla) 4x3 V2/4-5' Leuanveto (vastaote, 2s. stopilla) 4x4 V2/4-5' Askelkyykky tangolla taakse 2x (6+6) V2/2-3' "Dragon flag" taljassa 3x5 V2/1-2' Hyvää huomenta (istuen, huoltava) 2x 5-10 /1'

VIKKO 10 - kova

TREENI 3A Koko kroppa 1	Takakyykky 4x2 V1/4-5' Penkkipunnerrus tangolla 4x2 V1/4-5' Hyvää huomenta (seisten) 3x5 V1/3-4' LIIKEPARINA: - Penkkiveto tangolla 2x5 V1/3-4' - Pystypunnerrus tangolla 2x5 V1/3-4' Facepull ulkokierrolla taljassa köydellä 2x6 V1/1-2' TRX-vatsat (suorat + vinot) 3x 5-10 V1/1-2'
TREENI 3B Koko kroppa 2	Takakyykky 4x4 V1/4-5' Leuanveto (vastaote) 4x2 V1/4-5' Penkkipunnerrus tangolla (leveä ote, 2s. stopilla) 3x4 V1/4-5' Hip thrust / lantionnosto tangolla 2x5 V1/3-4' LIIKEPARINA: - Hauiskääntö käsipainoilla 2x6 V1/2-3' - Ranskalainen punnerrus käsipainoilla 2x6 V1/2-3' Selkäpenkki 2x6 V1/2-3'
TREENI 3C Koko kroppa 3	Maastaveto (kapea) 4x2 V1/4-5' Penkkipunnerrus tangolla (leveä ote, 1s. stopilla) 4x3 V1/4-5' Leuanveto (vastaote, 2s. stopilla) 4x4 V1/4-5' Askelkyykky tangolla taakse 2x (6+6) V1/2-3' "Dragon flag" taljassa 3x5 V1/1-2' Hyvää huomenta (istuen, huoltava) 2x 5-10 /1'

VIKKO 11 – kovin viikko

<p>TREENI 3A Koko kroppa 1</p>	<p>Takakyykky 3x2*/4-5' Penkkipunnerrus tangolla 3x2*/4-5' Hyvää huomenta (seisten) 3x5*/3-4' LIIKEPARINA: - Penkkiveto tangolla 2x5*/3-4' - Pystypunnerrus tangolla 2x5*/3-4' Facepull ulkokierrolla taljassa köydellä 2x6*/1-2' TRX-vatsat (suorat + vinot) 3x 5-10*/1-2'</p>
<p>TREENI 3B Koko kroppa 2</p>	<p>Takakyykky 4x3*/4-5' Leuanveto (vastaote) 3x2*/4-5' Penkkipunnerrus tangolla (leveä ote, 2s. stopilla) 3x3*/4-5' Hip thrust / lantionnosto tangolla 2x5*/3-4' LIIKEPARINA: - Hauiskääntö käsipainoilla 2x6*/2-3' - Ranskalainen punnerrus käsipainoilla 2x6*/2-3' Selkäpenkki 2x6*/2-3'</p>
<p>TREENI 3C Koko kroppa 3</p>	<p>Maastaveto (kapea) 3x2*/4-5' Penkkipunnerrus tangolla (leveä ote, 1s. stopilla) 3x3*/4-5' Leuanveto (vastaote, 2s. stopilla) 3x3*/4-5' Askelkyykky tangolla taakse 2x (6+6)* /2-3' "Dragon flag" taljassa 3x5*/1-2' Hyvää huomenta (istuen, huoltava) 2x 5-10 /1'</p>

VIKKO 12 - kevyt

TREENI 3A Koko kroppa 1	Takakyykky 3x2 V2/4-5' Penkkipunnerrus tangolla 3x3 V2/4-5' Hyvää huomenta (seisten) 2x5 V2/3-4' LIIKEPARINA: - Penkkiveto tangolla 2x5 V2/3-4' - Pystypunnerrus tangolla 2x5 V2/3-4' TRX-vatsat (suorat + vinot) 2x 5-10 V2/1-2' Hyvää huomenta (istuen, huoltava) 2x 5-10 /1'
TREENI 3B Koko kroppa 2	Takakyykky 2x4 V2/4-5' Leuanveto (vastaote) 3x2 V2/4-5' Maastaveto (kapea) 3x2 V2/4-5' Hip thrust / lantionnosto tangolla 2x5 V2/3-4' LIIKEPARINA: - Hauiskääntö käsipainoilla 2x6 V2/2-3' - Ranskalainen punnerrus käsipainoilla 2x6 V2/2-3' "Dragon flag" taljassa 2x5 V2/1-2'