

Päiväkohtainen harjoitusohjelma
Mesosykli 2 – Perusvoimajakso 2

VIKKO 5 - keskikova

TREENI 2A Koko kroppa 1	Takakyykky 4-5x3 V2/3-4' Leuanveto (vastaote) 4-5x3 V2/3-4' Penkkipunnerrus käsipainoilla 2x6-8 V2/2' Dippi (laitteessa / telineessä) 2x6-8 V2/2' LIIKEPARINA: <ul style="list-style-type: none">- Takaolkapäät ristikkäistaljassa selinmakuulla penkillä 2x8-10 V2/1-2'- Hip thrust yhdellä jalalla 2x (10+10) V2/1-2' Jalkojen nosto rekillä / telineessä / toes-to-bar 2-3x 5-10 V2/2'
TREENI 2B Koko kroppa 2	Penkkipunnerrus tangolla (leveä ote) 4-5x3 V2/3-4' Etukyykky 3x5 V2/3' Maastaveto 3x5 V2/3' LIIKEPARINA: <ul style="list-style-type: none">- Pystypunnerrus tangolla 2x6-8 V2/2'- Pendley row 2x6-8 V2/2' LIIKEPARINA: <ul style="list-style-type: none">- Hauiskääntö tangolla vinopenkissä vatsallaan 2x6-8 V2/2'- Istumaannousu (tarvittaessa lisäpaino niskan takana) 2-3x 5-10 V2/1-2'
TREENI 2C Koko kroppa 3	Sumo maastaveto 4-5x3 V2/3-4' Penkkipunnerrus tangolla (kapea ote) 3x5 V2/3' Leuanveto (neutraali ote) 3x5 V2/3' SUPERSARJANA: <ul style="list-style-type: none">- Hauiskääntö käsipainoilla vinopenkissä 2x8-10 V2/1-2'- Ojentajapunnerrus pään takaa käsipainolla 2x8-10 V2/1-2'- Vipunostot taakse vinopenkissä 2x8-10 V2/1-2' Lankku / hoover (tarvittaessa lisäpainolla) 2-3x 30s. V6s. /1-2'

VIKKO 6 - kova

<p>TREENI 2A Koko kroppa 1</p>	<p>Takakyykky 4-5x3 V1/3-4' Leuanveto (vastaote) 4-5x3 V1/3-4' Penkkipunnerrus käsipainoilla 2x6-8 V1/2' Dippi (laitteessa / telineessä) 2x6-8 V1/2' LIIKEPARINA: - Takaolkapäät ristikkäistaljassa selinmakuulla penkillä 2x8-10 V1/1-2' - Hip thrust yhdellä jalalla 2x (10+10) V1/1-2' Jalkojen nosto rekillä / telineessä / toes-to-bar 2-3x 5-10 V1/2'</p>
<p>TREENI 2B Koko kroppa 2</p>	<p>Penkkipunnerrus tangolla (leveä ote) 4-5x3 V1/3-4' Etukyykky 3x5 V1/3' Maastaveto 3x5 V1/3' LIIKEPARINA: - Pystypunnerrus tangolla 2x6-8 V1/2' - Pendley row 2x6-8 V1/2' LIIKEPARINA: - Hauiskääntö tangolla vinopenkissä vatsallaan 2x6-8 V1/2' - Istumaannousu (tarvittaessa lisäpaino niskan takana) 2-3x 5-10 V1/1-2'</p>
<p>TREENI 2C Koko kroppa 3</p>	<p>Sumomaastaveto 4-5x3 V1/3-4' Penkkipunnerrus tangolla (kapea ote) 3x5 V1/3' Leuanveto (neutraali ote) 3x5 V1/3' SUPERSARJANA: - Hauiskääntö käsipainoilla vinopenkissä 2x8-10 V1/1-2' - Ojentajapunnerrus pään takaa käsipainolla 2x8-10 V1/1-2' - Vipunostot taakse vinopenkissä 2x8-10 V1/1-2' Lankku / hoover (tarvittaessa lisäpainolla) 2-3x 30s. V3s. /1-2'</p>

VIKKO 7 – kovin viikko

<p>TREENI 2A Koko kroppa 1</p>	<p>Takakyykky 4-5x3*/3-4' Leuanveto (vastaote) 4-5x3*/3-4' Penkkipunnerrus käsipainoilla 2x6-8*/2' Dippi (laitteessa / telineessä) 2x6-8*/2' LIIKEPARINA: - Takaolkapäät ristikkäistaljassa selinmakuulla penkillä 2x8-10*/1-2' - Hip thrust yhdellä jalalla 2x (10+10)*/1-2' Jalkojen nosto rekillä / telineessä / toes-to-bar 2-3x 5-10*/2'</p>
<p>TREENI 2B Koko kroppa 2</p>	<p>Penkkipunnerrus tangolla (leveä ote) 4-5x3*/3-4' Etukyykky 3x5*/3' Maastaveto 3x5*/3' LIIKEPARINA: - Pystypunnerrus tangolla 2x6-8*/2' - Pendley row 2x6-8*/2' LIIKEPARINA: - Hauiskääntö tangolla vinopenkissä vatsallaan 2x6-8*/2' - Istumaannousu (tarvittaessa lisäpaino niskan takana) 2-3x 5-10*/1-2'</p>
<p>TREENI 2C Koko kroppa 3</p>	<p>Sumomaastaveto 4-5x3*/3-4' Penkkipunnerrus tangolla (kapea ote) 3x5*/3' Leuanveto (neutraali ote) 3x5*/3' SUPERSARJANA: - Hauiskääntö käsipainoilla vinopenkissä 2x8-10*/1-2' - Ojentajapunnerrus pään takaa käsipainolla 2x8-10*/1-2' - Vipunostot taakse vinopenkissä 2x8-10*/1-2' Lankku / hoover (tarvittaessa lisäpainolla) 2-3x 30s.*/1-2'</p>

VIKKO 8 - kevyt

TRENI 2A Koko kroppa 1	Takakyökky 4x3 V2-4/3-4' Leuanveto (vastaote) 3x3 V2-4/3-4' Penkkipunnerrus käsipainoilla 2x6 V2-4/1-2' Hip thrust yhdellä jalalla 2x (10+10) V2-4/1-2' Ojentajapunnerrus pään takaa käsipainolla 2x8 V2-4/1-2' Vipunostot taakse vinopenkissä 2x8 V2-4/1-2' Jalkojen nosto rekillä / telineessä / toes-to-bar 2x 5-10 V2-4/1-2'
TRENI 2B Koko kroppa 2	Sumo maastaveto 3x3 V2-4/3-4' Penkkipunnerrus tangolla (leveä ote) 4x3 V2-4/3-4' Leuanveto (neutraali ote) 2x5 V2-4/3' LIIKEPARINA: - Pystypunnerrus tangolla 2x6 V2-4/1-2' - Pendley row 2x6 V2-4/1-2' LIIKEPARINA: - Hauiskääntö tangolla vinopenkissä vatsallaan 2x6 V2-4/1-2' - Istumaannousu (tarvittaessa lisäpaino niskan takana) 2x 5-10 V2-4/1-2'