

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' 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	Penkkipunnerrus nousu päivän 2RM 3-6 työsarjalla / 3-6' Penkkipunnerrus tangolla 3x6 V2/3' Hip thrust / lantionnosto tangolla 3x6-8 V2/2-3' Kulmasoutu tangolla 3x8 V2/2-3' LIIKEPARINA: <ul style="list-style-type: none">- Hyper reverse / reverse hyperextension 2-3x10-12 V2/1-2'- Etureidet laitteessa 2-3x10-12 V2/1-2' LIIKEPARINA: <ul style="list-style-type: none">- Hauiskääntö tangolla 2-3x8-10 V2/2'- Ranskalainen punnerrus tangolla 2-3x8-10 V2/2'
TREENI 1C Koko kroppa 3	Sumomaastaveto nousu päivän 2RM 3-6 työsarjalla / 3-6' Sumomaastaveto 3x6 V2/3' Ylätalja leveällä myötäotteella 3x8-10 V2/2' Vipunostot maaten käsipainoilla (rinta) 3x8-10 V2/2' LIIKEPARINA: <ul style="list-style-type: none">- Vipunostot sivuille 2-3x8-10 V2/2'- Vipunostot taakse käsipainoilla 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	Takakyykky 3x6 V1/3' Leuanveto (vastaote) 3x6 V1/3' Pystypunnerrus käsipainoilla 3x8 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	Penkkipunnerrus tangolla 3x6 V1/3' Hip thrust / lantionnosto tangolla 3x6-8 V1/2-3' Kulmasoutu tangolla 3x8 V1/2-3' LIIKEPARINA: - Hyper reverse / reverse hyperextension 3x10-12 V1/1-2' - Etureidet laitteessa 3x10-12 V1/1-2' LIIKEPARINA: - Hauiskääntö tangolla 3x8-10 V1/2' - Ranskalainen punnerrus tangolla 3x8-10 V1/2'
TRENI 1C Koko kroppa 3	Sumomaastaveto 3x6 V1/3' Ylätalja leveällä myötäotteella 3x8-10 V1/2' Vipunostot maaten käsipainoilla (rinta) 3x8-10 V1/2' LIIKEPARINA: - Vipunostot sivuille 3x8-10 V1/2' - Vipunostot taakse käsipainoilla 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

<p>TREENI 1A Koko kroppa 1</p>	<p>Takakyökky KLUSTERINA 3-4x6*/3' Leuanveto (vastaote) KLUSTERINA 3-4x6*/3' Pystypunnerrus käsipainoilla 3x8*/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'</p>
<p>TREENI 1B Koko kroppa 2</p>	<p>Penkkipunnerrus tangolla KLUSTERINA 3-4x6*/3' Hip thrust / lantionnosto tangolla 3x6-8*/2-3' Kulmasoutu tangolla 3x8*/2-3' LIIKEPARINA: - Hyper reverse / reverse hyperextension 3x10-12*/1-2' - Etureidet laitteessa 3x10-12*/1-2' LIIKEPARINA: - Hauiskääntö tangolla 3x8-10*/2' - Ranskalainen punnerrus tangolla 3x8-10*/2'</p>
<p>TREENI 1C Koko kroppa 3</p>	<p>Sumomaastaveto KLUSTERINA 3-4x6*/3' Ylätalja leveällä myötäotteella 3x8-10*/2' Vipunostot maaten käsipainoilla (rinta) 3x8-10*/2' LIIKEPARINA: - Vipunostot sivuille 3x8-10*/2' - Vipunostot taakse käsipainoilla 3x8-10*/2' LIIKEPARINA: - Takareidet pallolla 3x 6-12*/1-2' - Vatsat pallolla ("tuck") 3x 6-12*/1-2'</p>

VIKKO 4 - kevyt

<p>TREENI 1A Koko kroppa 1</p>	<p>Takakyykky 2x6 V2-4/3' Leuanveto (vastaote) 3x6 V2-4/3' Pystypunnerrus käsipainoilla 2x8 V2-4/2-3' 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' Dragon flag 2x5 V2-4/2'</p>
<p>TREENI 1B Koko kroppa 2</p>	<p>Penkkipunnerrus tangolla 3x6 V2-4/3' Hip thrust / lantionnosto tangolla 3x6 V2-4/2-3' Kulmasoutu tangolla 2x8 V2-4/2-3' LIIKEPARINA: - Hyper reverse / reverse hyperextension 2x10 V2-4/1-2' - Etureidet laitteessa 2x10 V2-4/1-2'</p>
<p>TREENI 1C Koko kroppa 3</p>	<p>Sumomaastaveto 3x6 V2-4/3' Ylätalja leveällä myötäotteella 2x8 V2-4/2' Vipunostot maaten käsipainoilla (rinta) 3x8 V2-4/2' Vatsat pallolla ("tuck") 2x6 V2-4/1-2'</p>

Päiväkohtainen harjoitusohjelma

Mesosykli 2 – Perusvoimajakso 2

VIIKKO 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

TREENI 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'
TREENI 2B Koko kroppa 2	Sumomaastaveto 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'

Päiväkohtainen harjoitusohjelma

Mesosykli 3 – Maksimivoimajakso

VIIKKO 9 - keskikova

TREENI 3A Koko kroppa 1	Takakyykky 4x2 V2/3-5' Penkkipunnerrus tangolla 4x2 V2/3-5' Hyvää huomenta (seisten) 3x5 V2/3' Penkkiveto tangolla 3x5 V2/3' Facepull ulkokierrolla taljassa köydellä 2-3x6 V2/1-2' TRX-vatsat (suorat + vinot) 2-3x 5-10 V2/1-2'
TREENI 3B Koko kroppa 2	Takakyykky 4x4 V2/3-4' Leuanveto (vastaote) 4x2 V2/3-4' Penkkipunnerrus tangolla (2s. stopilla) 4x4 V2/3-4' Hip thrust / lantionnosto tangolla 3x5-6 V2/2-3' LIIKEPARINA: <ul style="list-style-type: none">- Hauiskääntö käsipainoilla kiertäen 2-3x6-8 V2/1-2'- Ranskalainen punnerrus käsipainoilla 2-3x6-8 V2/1-2'
TREENI 3C Koko kroppa 3	Sumomaastaveto 4x2 V2/3-5' Pystypunnerrus tangolla 4x4 V2/3-4' Leuanveto (vastaote, 2s. stopilla) 4x4 V2/3-4' Askelkyykky tangolla taakse 2-3x (6+6) V2/2' LIIKEPARINA: <ul style="list-style-type: none">- Selkäpenkki 2-3x5-6 V2/1-2'- Dragon flag 2-3x5-6 V2/1-2'

VIKKO 10 - kova

<p>TRENI 3A Koko kroppa 1</p>	<p>Takakyykky 4x2 V1/3-5' Penkkipunnerrus tangolla 4x2 V1/3-5' Hyvää huomenta (seisten) 3x5 V1/3' Penkkiveto tangolla 3x5 V1/3' Facepull ulkokierrolla taljassa köydellä 2-3x6 V1/1-2' TRX-vatsat (suorat + vinot) 2-3x 5-10 V1/1-2'</p>
<p>TRENI 3B Koko kroppa 2</p>	<p>Takakyykky 4x4 V1/3-4' Leuanveto (vastaote) 4x2 V1/3-4' Penkkipunnerrus tangolla (2s. stopilla) 3x4 V1/3-4' Hip thrust / lantionnosto tangolla 3x5-6 V1/2-3' LIIKEPARINA: - Hauiskääntö käsipainoilla kiertäen 2-3x6-8 V1/1-2' - Ranskalainen punnerrus käsipainoilla 2-3x6-8 V1/1-2'</p>
<p>TRENI 3C Koko kroppa 3</p>	<p>Sumomaastaveto 4x2 V1/3-5' Pystypunnerrus tangolla 3x4 V1/3-4' Leuanveto (vastaote, 2s. stopilla) 3x4 V1/3-4' Askelkyykky tangolla taakse 2-3x (6+6) V1/2' LIIKEPARINA: - Selkäpenkki 2-3x5-6 V1/1-2' - Dragon flag 2-3x5-6 V1/1-2'</p>

VIKKO 11 – kovin viikko

<p>TRENI 3A Koko kroppa 1</p>	<p>Takakyykky 3x2*/3-5' Penkkipunnerrus tangolla 3x2*/3-5' Hyvää huomenta (seisten) 3x5*/3' Penkkiveto tangolla 3x5*/3' Facepull ulkokierrolla taljassa köydellä 2-3x6*/1-2' TRX-vatsat (suorat + vinot) 2-3x 5-10*/1-2'</p>
<p>TRENI 3B Koko kroppa 2</p>	<p>Takakyykky 3x4*/3-4' Leuanveto (vastaote) 3x2*/3-4' Penkkipunnerrus tangolla (2s. stopilla) 3x4*/3-4' Hip thrust / lantionnosto tangolla 3x5-6*/2-3' LIIKEPARINA: - Hauiskääntö käsipainoilla kiertäen 2-3x6-8*/1-2' - Ranskalainen punnerrus käsipainoilla 2-3x6-8*/1-2'</p>
<p>TRENI 3C Koko kroppa 3</p>	<p>Sumomaastaveto 3x2*/3-5' Pystypunnerrus tangolla 3x4*/3-4' Leuanveto (vastaote, 2s. stopilla) 3x4*/3-4' Askelkyykky tangolla taakse 2-3x (6+6)*/2' LIIKEPARINA: - Selkäpenkki 2-3x5-6*/1-2' - Dragon flag 2-3x5-6*/1-2'</p>

VIKKO 12 – kevyt (vaihtoehto 1)

TREENI 3A Koko kroppa 1	Takakyykky 3x2 V2-4/3-4' Penkkipunnerrus tangolla 3x3 V2-4/3-4' Hyvää huomenta (seisten) 3x5 V2-4/2-3' Penkkiveto tangolla 3x5 V2-4/2-3' Ranskalainen punnerrus käsipainoilla 2x6 V2-4/1-2' TRX-vatsat (suorat + vinot) 2x5 V2-4/1-2'
TREENI 3B Koko kroppa 2	Sumomaastaveto 3x2 V2-4/3-4' Leuanveto (vastaote) 3x2 V2-4/3-4' Askelkyykky tangolla taakse 2x (6+6) V2-4/2' Pystypunnerrus tangolla 2x5 V2-4/2-3' Hip thrust / lantionnosto tangolla 2x5 V2-4/2-3' Hauiskääntö käsipainoilla 3x6 V2-4/1-2' Dragon flag 2x5 V2-4/1-2'

VIKKO 12 – kevyt + lopputestit (vaihtoehto 2)

TREENI 3A Koko kroppa 1	Takakyykky TOISTOMAKSIMI alkutestien 2RM kuormalla Penkkipunnerrus TOISTOMAKSIMI alkutestien 2RM kuormalla Hyvää huomenta (seisten) 3x5 V2-4/2-3' Penkkiveto tangolla 3x5 V2-4/2-3' Ranskalainen punnerrus käsipainoilla 3x6 V2-4/1-2' TRX-vatsat (suorat + vinot) 2x 5 V2-4/1-2'
TREENI 3B Koko kroppa 2	Sumomaastaveto TOISTOMAKSIMI alkutestien 2RM kuormalla Leuanveto TOISTOMAKSIMI alkutestien 2RM kuormalla Pystypunnerrus tangolla 3x5 V2-4/2-3' Hip thrust / lantionnosto tangolla 3x5 V2-4/2-3' Hauiskääntö käsipainoilla kiertäen 3x6 V2-4/1-2' Dragon flag 2x5 V2-4/1-2'

Viikkovolyymit

	Vko 1	Vko 2	Vko 3	Vko 4	Vko 5	Vko 6	Vko 7	Vko 8	Vko 9	Vko 10	Vko 11	Vko 12
JALKOJEN ETUKETJU	38-54	48-54	48-60	32	27-30	27-30	27-30	12	36-42	36-42	30-36	18
JALKOJEN TAKAKETJU	68-114	84-114	84-120	56	47-50	47-50	47-50	29	48-59	48-59	46-57	31
YLÄKROPAN TYÖNTÄVÄT	118-168	144-168	144-174	78	79-98	79-98	79-98	52	52-64	44-56	42-54	31
YLÄKROPAN VETÄVÄT	138-204	174-204	174-210	90	99-122	99-122	99-122	59	63-81	59-77	57-75	29
KESKIVARTALO	22-66	33-66	33-66	22	34-88	34-88	34-88	20-40	20-48	20-48	20-48	20