

Päiväkohtainen harjoitusohjelma

Mesosykli 1 – Perusvoimajakso

VIKKO 1 – keskikova (+alkutestit)

TREENI 1A Koko kroppa 1	Takakyykky nousu päivän 2RM 3-6 työsarjalla Takakyykky 2-3x7 V2/2-3' Penkkipunnerrus tangolla (leveä ote) 3x6 V2/2-3' Pendlay row tangolla 3x6 V2/2-3' SUPERSARJANA: - Takareidet pallolla / soutulaitteessa 2-3x8-12 V2/1-2' - Simpukka (kuminauhalla) 2-3x8-12 V2/1-2' - Copenhagen lankku + lonkan lähennys 2-3x8-12 V2/1-2' Dragon flag 2-3x5-10 V2/1-2'
TREENI 1B Koko kroppa 2	Etukyykky 3-4x5 V2/3-4' Dippi laitteessa / telineessä 3x6 V2/2-3' Maastaveto / Sumomaastaveto 3x6 V2/3-4' SUPERSARJANA: - Hauiskääntö käsipainoilla kiertäen 2-3x8-12 V2/1-2' - Ojentajapunnerrus pään takaa käsipainolla 2-3x8-12 V2/1-2' Hoover / lankku (lisäpainolla) 2-3x30s. V2/1-2'
TREENI 1C Koko kroppa 3	Takakyykky 4-5x3 V2/4-5' Leuanveto / ylätalja vastaotteella 3x6 V2/2-3' Vinopenkkipunnerrus käsipainoilla 3x8 V2/2' Takaolkapäät ristikkäistaljassa 2-3x8-12 V2/1-2' Kierrot T-tangolla (vinot vatsat) 2-3x6-12 V2/1-2'

Squat Challenge

VIKKO 2 – kova

TREENI 1A Koko kroppa 1	Takakytky 2-3x7 V1/2-3' Penkkipunnerrus tangolla (leveä ote) 3x6 V1/2-3' Pendlay row tangolla 3x6 V1/2-3' SUPERSARJANA: - Takareidet pallolla / soutulaitteessa 2-3x8-12 V1/1-2' - Simpukka (kuminauhalla) 2-3x8-12 V1/1-2' - Copenhagen lankku + lonkan lähennys 2-3x8-12 V1/1-2' Dragon flag 2-3x5-10 V1/1-2'
TREENI 1B Koko kroppa 2	Etukytky 3-4x5 V1/3-4' Dippi laitteessa / telineessä 3x6 V1/2-3' Maastaveto / Sumomaastaveto 3x6 V1/3-4' SUPERSARJANA: - Hauiskääntö käsipainoilla kiertäen 2-3x8-12 V1/1-2' - Ojentajapunnerrus pään takaa käsipainolla 2-3x8-12 V1/1-2' Hoover / lankku (lisäpainolla) 2-3x30s. V1/1-2'
TREENI 1C Koko kroppa 3	Takakytky 4-5x3 V1/4-5' Leuanveto / ylätalja vastaotteella 3x6 V1/2-3' Vinopenkkipunnerrus käsipainoilla 3x8 V1/2' Takaolkapäät ristikkäistaljassa 2-3x8-12 V1/1-2' Kierrot T-tangolla (vinot vatsat) 2-3x6-12 V1/1-2'

Squat Challenge

VIKKO 3 – kovin viikko

TREENI 1A Koko kroppa 1	Takakytky 2-3x7*/2-3' Penkkipunnerrus tangolla (leveä ote) 3x6*/2-3' Pendlay row tangolla 3x6*/2-3' SUPERSARJANA: - Takareidet pallolla / soutulaitteessa 2-3x8-12*/1-2' - Simpukka (kuminauhalla) 2-3x8-12*/1-2' - Copenhagen lankku + lonkan lähennys 2-3x8-12*/1-2' Dragon flag 2-3x5-10*/1-2'
TREENI 1B Koko kroppa 2	Etukyykky 3-4x5*/3-4' Dippi laitteessa / telineessä 3x6*/2-3' Maastaveto / Sumomaastaveto 3x6*/3-4' SUPERSARJANA: - Hauiskääntö käsipainoilla kiertäen 2-3x8-12*/1-2' - Ojentajapunnerrus pään takaa käsipainolla 2-3x8-12*/1-2' Hoover / lankku (lisäpainolla) 2-3x30s.* /1-2'
TREENI 1C Koko kroppa 3	Takakytky 4-5x3*/4-5' Leuanveto / ylätalja vastaotteella 3x6*/2-3' Vinopenkkipunnerrus käsipainoilla 3x8*/2' Takaolkapäät ristikkäistaljassa 2-3x8-12*/1-2' Kierrot T-tangolla (vinot vatsat) 2-3x6-12*/1-2'

Squat Challenge

VIKKO 4 – kevyt

TREENI 1A Koko kroppa 1	Takakytky 2x7 V2-4/2-3' Penkkipunnerrus tangolla (leveä ote) 3x6 V2-4/2-3' Pendlay row tangolla 2x6 V2-4/2-3' SUPERSARJANA: - Takareidet pallolla / soutulaitteessa 2x8 V2-4/1-2' - Simpukka (kuminauhalla) 2x8 V2-4/1-2' - Copenhagen lankku + lonkan lähennys 2x8 V2-4/1-2' Dragon flag 2x5 V2-4/1-2'
TREENI 1B Koko kroppa 2	Etukytky 2x5 V2-4/3-4' Dippi laitteessa / telineessä 2x6 V2-4/2-3' Maastaveto / Sumomaastaveto 2x6 V2-4/3-4' SUPERSARJANA: - Hauiskääntö käsipainoilla kiertäen 2x8 V2-4/1-2' - Ojentajapunnerrus pään takaa käsipainolla 2x8 V2-4/1-2' Hoover / lankku (lisäpainolla) 2x30s. V2-4/1-2'
TREENI 1C Koko kroppa 3	Takakytky 2x3 V2-4/4-5' Leuanveto / ylätalja vastaotteella 2x6 V2-4/2-3' Vinopenkkipunnerrus käsipainoilla 2x8 V2-4/2' Takaolkapäät ristikkäistaljassa 2x8 V2-4/1-2' Kierrot T-tangolla (vinot vatsat) 2x6 V2-4/1-2'