

Päiväkohtainen harjoitusohjelma
Mesosykli 2 – Maksimivoimajakso

VIKKO 5 – keskikova

TREENI 2A Koko kroppa 1	Takakyykky 4-5x3 V2/4-5' Penkkipunnerrus tangolla (leveä ote) 3x4 V2/2-3' Pendlay row tangolla 3x4 V2/2-3' Hyvää huomenta seisten 2-3x6 V2/2-3' Lonkan loitontajat laitteessa 2-3x8 V2/1-2' "Dragon flag" taljassa 2-3x5-10 V2/1-2'
TREENI 2B Koko kroppa 2	Etukyykky 3-4x4 V2/3-5' Leuanveto / ylätalja vastaotteella 3x4 V2/2-3' Maastaveto / Sumomaastaveto 3x4 V2/3-5' Vipunostot maaten (rinta) 2-3x6-8 V2/1-2' LIIKEPARINA: - Hauiskääntö tangolla 2-3x6-8 V2/1-2' - Ranskalainen punnerrus tangolla 2-3x6-8 V2/1-2' Vatsat pallolla / TRX-vatsat (liu'utuksella) 2-3x8-12 V2/1-2'
TREENI 2C Koko kroppa 3	Takakyykky 2-3x5 V2/3-4' Pystypunnerrus tangolla 3x5 V2/3-4' Hip thrust yhdellä jalalla 3x6-8 V2/1-2' Jalkojen nosto rekillä kulmaan (vinot vatsat) 2-3x6-12 V2/1-2' LIIKEPARINA: - Takareisinostot 2-3x6-8 V2/2-3' - Etureisinostot 2-3x6-8 V2/2-3' Facepull taljassa 2-3x6-8 V2/2-3'

Squat Challenge

VIKKO 6 – kova

TRENI 2A Koko kroppa 1	Takakyykky 4-5x3 V1/4-5' Penkkipunnerrus tangolla (leveä ote) 3x4 V1/2-3' Pendlay row tangolla 3x4 V1/2-3' Hyvää huomenta seisten 2-3x6 V1/2-3' Lonkan loitontajat laitteessa 2-3x8 V1/1-2' "Dragon flag" taljassa 2-3x5-10 V1/1-2'
TRENI 2B Koko kroppa 2	Etukyykky 3-4x4 V1/3-5' Leuanveto / ylätalja vastaotteella 3x4 V1/2-3' Maastaveto / Sumomaastaveto 3x4 V1/3-5' Vipunostot maaten (rinta) 2-3x6-8 V1/1-2' LIIKEPARINA: - Hauiskääntö tangolla 2-3x6-8 V1/1-2' - Ranskalainen punnerrus tangolla 2-3x6-8 V1/1-2' Vatsat pallolla / TRX-vatsat (liu'utuksella) 2-3x8-12 V1/1-2'
TRENI 2C Koko kroppa 3	Takakyykky 2-3x5 V1/3-4' Pystypunnerrus tangolla 3x5 V1/3-4' Hip thrust yhdellä jalalla 3x6-8 V1/1-2' Jalkojen nosto rekillä kulmaan (vinot vatsat) 2-3x6-12 V1/1-2' LIIKEPARINA: - Takareisinostot 2-3x6-8 V1/2-3' - Etureisinostot 2-3x6-8 V1/2-3' Facepull taljassa 2-3x6-8 V1/2-3'

Squat Challenge

VIKKO 7 – kovin viikko

TRENI 2A Koko kroppa 1	Takakyykky 4-5x3*/4-5' Penkkipunnerrus tangolla (leveä ote) 3x4*/2-3' Pendlay row tangolla 3x4*/2-3' Hyvää huomenta seisten 2-3x6*/2-3' Lonkan loitontajat laitteessa 2-3x8*/1-2' "Dragon flag" taljassa 2-3x5-10*/1-2'
TRENI 2B Koko kroppa 2	Etukyykky 3-4x4*/3-5' Leuanveto / ylätalja vastaotteella 3x4*/2-3' Maastaveto / Sumomaastaveto 3x4*/3-5' Vipunostot maaten (rinta) 2-3x6-8*/1-2' LIIKEPARINA: - Hauiskääntö tangolla 2-3x6-8*/1-2' - Ranskalainen punnerrus tangolla 2-3x6-8*/1-2' Vatsat pallolla / TRX-vatsat (liu'utuksella) 2-3x8-12*/1-2'
TRENI 2C Koko kroppa 3	Takakyykky 2-3x5*/3-4' Pystypunnerrus tangolla 3x5*/3-4' Hip thrust yhdellä jalalla 3x6-8*/1-2' Jalkojen nosto rekillä kulmaan (vinot vatsat) 2-3x6-12*/1-2' LIIKEPARINA: - Takareisinostot 2-3x6-8*/2-3' - Etureisinostot 2-3x6-8*/2-3' Facepull taljassa 2-3x6-8*/2-3'

Squat Challenge

VIIKKO 8 – kevyt (+ lopputestit)

TREENI 2A Koko kroppa 1	Takakyykky 3x3 V2-4/3-5' → Mahdollisimman terävästi! Penkkipunnerrus tangolla (leveä ote) 3x4 V2-4/2-3' Pendlay row tangolla 3x4 V2-4/2-3' Hyvää huomenta seisten 2x6 V2-4/2-3' Lonkan loitontajat laitteessa 2x8 V2-4/1-2' "Dragon flag" taljassa 2x5 V2-4/1-2'
TREENI 2B Koko kroppa 2	Takakyykky 2x2 V2-4/3-5' → Mahdollisimman terävästi! Leuanveto / ylätalja vastaotteella 2x4 V2-4/2-3' Vipunostot maaten (rinta) 2x6 V2-4/1-2' LIIKEPARINA: - Hauiskääntö tangolla 2x6 V2-4/1-2' - Ranskalainen punnerrus tangolla 2x6 V2-4/1-2' Vatsat pallolla / TRX-vatsat (liu'utuksella) 2x6 V2-4/1-2'
TREENI 2C Koko kroppa 3	Takakyykky nousu päivän 2RM 3-6 työsarjalla Pystypunnerrus tangolla 2x5 V2-4/3-4' Hip thrust yhdellä jalalla 2x6 V2-4/1-2' Jalkojen nosto rekillä kulmaan (vinot vatsat) 2x6 V2-4/1-2' LIIKEPARINA: - Takareisinostot 2x6 V2-4/2-3' - Etureisinostot 2x6 V2-4/2-3' Facepull taljassa 2x6 V2-4/2-3'

Viikkovolyymit

	Vko 1	Vko 2	Vko 3	Vko 4	Vko 5	Vko 6	Vko 7	Vko 8
JALKOJEN ETUKETJU	41-56 + testi	41-56	41-56	30	46-70	46-70	46-70	25 + testi
JALKOJEN TAKAKETJU	34-54	34-54	34-54	28	54-78	54-78	54-78	36
YLÄKROPAN TYÖNTÄVÄT	76-96	76-96	76-96	42	51-75	51-75	51-75	46
YLÄKROPAN VETÄVÄT	68-108	68-108	68-108	56	48-72	48-72	48-72	44
KESKIVARTALO	42-96	42-96	42-96	42	38-102	38-102	38-102	34