

Päiväkohtainen harjoitusohjelma

Mesosykli 2 – Maksimivoimajakso

VIKKO 5 – keskikova

TREENI 2A Koko kroppa 1	Takakyykky 5-6x3 V2/4-5' Penkkipunnerrus tangolla (leveä ote) 3x4 V2/2-3' Pendlay row tangolla 3x4 V2/2-3' Hyvää huomenta seisten 3x6 V2/2-3' Lonkan loitontajat laitteessa 3x8 V2/1-2' "Dragon flag" taljassa 3x5-10 V2/1-2'
TREENI 2B Koko kroppa 2	Etukyykky 4-5x4 V2/3-5' Leuanveto / ylätalja vastaotteella 3x4 V2/2-3' Maastaveto / Sumomaastaveto 3x4 V2/3-5' Vipunostot maaten (rinta) 3x6-8 V2/1-2' LIIKEPARINA: - Hauiskääntö tangolla 3x6-8 V2/1-2' - Ranskalainen punnerrus tangolla 3x6-8 V2/1-2' Vatsat pallolla / TRX-vatsat (liu'utuksella) 3x8-12 V2/1-2'
TREENI 2C Koko kroppa 3	Takakyykky 3-4x5 V2/3-4' Pystypunnerrus tangolla 3x5 V2/3-4' Hip thrust yhdellä jalalla 3x6-8 V2/1-2' Jalkojen nosto rekillä kulmaan (vinot vatsat) 3x6-12 V2/1-2' LIIKEPARINA: - Takareisinostot 3x6-8 V2/2-3' - Etureisinostot 3x6-8 V2/2-3' Facepull taljassa 3x6-8 V2/2-3'

Squat Challenge

VIKKO 6 – kova

TRENI 2A Koko kroppa 1	Takakyykky 5-6x3 V1/4-5' Penkkipunnerrus tangolla (leveä ote) 3x4 V1/2-3' Pendlay row tangolla 3x4 V1/2-3' Hyvää huomenta seisten 3x6 V1/2-3' Lonkan loitontajat laitteessa 3x8 V1/1-2' "Dragon flag" taljassa 3x5-10 V1/1-2'
TRENI 2B Koko kroppa 2	Etukyykky 4-5x4 V1/3-5' Leuanveto / ylätalja vastaotteella 3x4 V1/2-3' Maastaveto / Sumomaastaveto 3x4 V1/3-5' Vipunostot maaten (rinta) 3x6-8 V1/1-2' LIIKEPARINA: - Hauiskääntö tangolla 3x6-8 V1/1-2' - Ranskalainen punnerrus tangolla 3x6-8 V1/1-2' Vatsat pallolla / TRX-vatsat (liu'utuksella) 3x8-12 V1/1-2'
TRENI 2C Koko kroppa 3	Takakyykky 3-4x5 V1/3-4' Pystypunnerrus tangolla 3x5 V1/3-4' Hip thrust yhdellä jalalla 3x6-8 V1/1-2' Jalkojen nosto rekillä kulmaan (vinot vatsat) 3x6-12 V1/1-2' LIIKEPARINA: - Takareisinostot 3x6-8 V1/2-3' - Etureisinostot 3x6-8 V1/2-3' Facepull taljassa 3x6-8 V1/2-3'

Squat Challenge

VIKKO 7 – kovin viikko

TREENI 2A Koko kroppa 1	Takakyykky 5-6x3*/4-5' Penkkipunnerrus tangolla (leveä ote) 3x4*/2-3' Pendlay row tangolla 3x4*/2-3' Hyvää huomenta seisten 3x6*/2-3' Lonkan loitontajat laitteessa 3x8*/1-2' "Dragon flag" taljassa 3x5-10*/1-2'
TREENI 2B Koko kroppa 2	Etukyykky 4-5x4*/3-5' Leuanveto / ylätalja vastaotteella 3x4*/2-3' Maastaveto / Sumomaastaveto 3x4*/3-5' Vipunostot maaten (rinta) 3x6-8*/1-2' LIIKEPARINA: - Hauiskääntö tangolla 3x6-8*/1-2' - Ranskalainen punnerrus tangolla 3x6-8*/1-2' Vatsat pallolla / TRX-vatsat (liu'utuksella) 3x8-12*/1-2'
TREENI 2C Koko kroppa 3	Takakyykky 3-4x5*/3-4' Pystypunnerrus tangolla 3x5*/3-4' Hip thrust yhdellä jalalla 3x6-8*/1-2' Jalkojen nosto rekillä kulmaan (vinot vatsat) 3x6-12*/1-2' LIIKEPARINA: - Takareisinostot 3x6-8*/2-3' - Etureisinostot 3x6-8*/2-3' Facepull taljassa 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	64-70 + testi	64-70	64-70	41	64-82	64-82	64-82	25 + testi
JALKOJEN TAKAKETJU	42-54	42-54	42-54	28	66-78	66-78	66-78	36
YLÄKROPAN TYÖNTÄVÄT	84-96	84-96	84-96	42	63-75	63-75	63-75	46
YLÄKROPAN VETÄVÄT	84-108	84-108	84-108	56	60-72	60-72	60-72	44
KESKIVARTALO	63-96	63-96	63-96	42	57-102	57-102	57-102	34