

Ylävartalotreeni

Liike	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika
A Penkkipunnerrus käsipainoilla	3	10–12	3010	60s
B Ylätaljaveto yhdellä kädellä yläviistosta	3	10–12	3010	60s
C1 Pystypunnerrus landmine-tangolla	3	10–12	3010	30 s
C2 Kulmasoutu landmine-tangolla	3	10–12	3010	30 s
D1 Trap 3 -nosto	3	10–12	3010	15 s
D2 Olan ulkokierto käsipainolla	3	10–12	3010	15 s
E Farmarikävely	3	45–60 s	–	60 s

Alavartalotreeni

Liike	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika
A Kyykky, kannat korotettuna	3	10–12	3010	90 s
B Polvenkoukistus maaten (2 ylös, 1 alas)	3	6–8	4010	60 s
C Askelkyykky 1 ¼ -toistolla	3	8–10	3010	90s
D Selänojennus hitaalla laskeutumisella	3	8–10	8010	60s
E Step-up harpaten	3	12–15	1010	60s
F Käänteinen vatsarutistus	3	10–12	2010	45s

Vahva nainen: Lihaskunto

Kaksijakoinen treeni, vaihe 1

