

# Ylävartalotreeni, vaihe 2

| Liike                               | Sarjat | Toistot | Tempo | Palautusaika |
|-------------------------------------|--------|---------|-------|--------------|
| A Pystypunnerrus istuen             | 4      | 6-8     | 4010  | 60 s         |
| B Ylätaljaveto, neutraali kapea ote | 4      | 6-8     | 4010  | 60 s         |
| C1 Vinopenkki-punnerrus             | 4      | 6-8     | 4010  | 60 s         |
| C2 Kulmasoutu tangolla              | 4      | 6-8     | 4010  | 60 s         |
| D1 Hauiskääntö vinopenkillä         | 3      | 8-10    | 3010  | 15 s         |
| D2 Ojentajapunnerrus maaten         | 3      | 8-10    | 3010  | 15 s         |
| D3 Vipunosto tehostetulla laskulla  | 3      | 8-10    | 3010  | 60 s         |

# Alavartalotreeni, vaihe 2

| Liike                             | Sarjat | Toistot       | Tempo | Palautusaika |
|-----------------------------------|--------|---------------|-------|--------------|
| A Kyykky                          | 4      | 6-8           | 4010  | 90 s         |
| B Polvenkoukistus istuen          | 4      | 4-6           | 4010  | 90 s         |
| C1 Romanianlainen maastaveto      | 4      | 6-8           | 4010  | 90 s         |
| C2 Askelkyykkävely                | 4      | 6-8<br>/jalka | 2010  | 90 s         |
| D Jalkaprässi                     | 3      | 12-15         | 2010  | 60 s         |
| E1 Pohjenousu smith-laitteessa    | 3      | 10-12         | 1111  | 30 s         |
| E2 Vatsarullaus pallolla/tangolla | 3      | 10-12         | 2020  | 30 s         |

**Vahva nainen: Lihaskunto**

**Kaksijakoinen treeni**

