



Vahva nainen: Rasvanpoltto | Treeni 1A

Nimi:



A1 Askelkyykky

#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		3	12-15	3010	30 s	painot: toistot:			
2		3	12-15	3010	30 s	painot: toistot:			
3		3	12-15	3010	30 s	painot: toistot:			
4		3	12-15	3010	30 s	painot: toistot:			
5		3	12-15	3010	30 s	painot: toistot:			
6		3	12-15	3010	30 s	painot: toistot:			

A2 Ylätaljaveto yhdellä kädellä

#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		3	12-15	3010	30 s	painot: toistot:			
2		3	12-15	3010	30 s	painot: toistot:			
3		3	12-15	3010	30 s	painot: toistot:			
4		3	12-15	3010	30 s	painot: toistot:			
5		3	12-15	3010	30 s	painot: toistot:			
6		3	12-15	3010	30 s	painot: toistot:			

B1 Romanianlainen maastaveto

#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		3	12-15	3010	30 s	painot: toistot:			
2		3	12-15	3010	30 s	painot: toistot:			
3		3	12-15	3010	30 s	painot: toistot:			
4		3	12-15	3010	30 s	painot: toistot:			
5		3	12-15	3010	30 s	painot: toistot:			
6		3	12-15	3010	30 s	painot: toistot:			

B2 Penkkipunnerrus käsipainoilla

#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		3	12-15	3010	30 s	painot: toistot:			
2		3	12-15	3010	30 s	painot: toistot:			
3		3	12-15	3010	30 s	painot: toistot:			
4		3	12-15	3010	30 s	painot: toistot:			
5		3	12-15	3010	30 s	painot: toistot:			
6		3	12-15	3010	30 s	painot: toistot:			

C1 Step-up sivulle

#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		3	12-15	2010	30 s	painot: toistot:			
2		3	12-15	2010	30 s	painot: toistot:			
3		3	12-15	2010	30 s	painot: toistot:			
4		3	12-15	2010	30 s	painot: toistot:			
5		3	12-15	2010	30 s	painot: toistot:			
6		3	12-15	2010	30 s	painot: toistot:			

C2 Vatsarutistus pallolla

#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		3	12-15	2010	30 s	painot: toistot:			
2		3	12-15	2010	30 s	painot: toistot:			
3		3	12-15	2010	30 s	painot: toistot:			
4		3	12-15	2010	30 s	painot: toistot:			
5		3	12-15	2010	30 s	painot: toistot:			
6		3	12-15	2010	30 s	painot: toistot:			

Kävelyä ylämäkeen

#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika
1		–	15 min	–	–
2		–	15 min	–	–
3		–	15 min	–	–
4		–	15 min	–	–
5		–	15 min	–	–
6		–	15 min	–	–