

Salitreeni

Nimi:



A1 Askelkyky käsipainoilla									
#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		3	10–12	3010	30 s	painot:			
						toistot:			
2		3	10–12	3010	30 s	painot:			
						toistot:			
3		3	10–12	3010	30 s	painot:			
						toistot:			
4		3	10–12	3010	30 s	painot:			
						toistot:			
5		3	10–12	3010	30 s	painot:			
						toistot:			
6		3	10–12	3010	30 s	painot:			
						toistot:			
A2 Alatalja yhdellä kädellä									
#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		3	10–12	3010	30 s	painot:			
						toistot:			
2		3	10–12	3010	30 s	painot:			
						toistot:			
3		3	10–12	3010	30 s	painot:			
						toistot:			
4		3	10–12	3010	30 s	painot:			
						toistot:			
5		3	10–12	3010	30 s	painot:			
						toistot:			
6		3	10–12	3010	30 s	painot:			
						toistot:			
B1 Polvenkoukistus yhdellä jalalla									
#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		3	6–8	5010	30 s	painot:			
						toistot:			
2		3	6–8	5010	30 s	painot:			
						toistot:			
3		3	6–8	5010	30 s	painot:			
						toistot:			
4		3	6–8	5010	30 s	painot:			
						toistot:			
5		3	6–8	5010	30 s	painot:			
						toistot:			
6		3	6–8	5010	30 s	painot:			
						toistot:			

B2 Yhden käden pystypunnerrus

#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		3	10–12	3010	30 s	painot: toistot:			
2		3	10–12	3010	30 s	painot: toistot:			
3		3	10–12	3010	30 s	painot: toistot:			
4		3	10–12	3010	30 s	painot: toistot:			
5		3	10–12	3010	30 s	painot: toistot:			
6		3	10–12	3010	30 s	painot: toistot:			

C1 45° selänojennus

#	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:			

C2 Bosu + pallo -vatsarutistus

#	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:			