

# Vahva raskaana: Treeni 1A

Nimi:



A Penkkipunnerrus									
#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		3	10–12	3010	30–60 s	painot:			
						toistot:			
2		3	10–12	3010	30–60 s	painot:			
						toistot:			
3		3	10–12	3010	30–60 s	painot:			
						toistot:			
4		3	10–12	3010	30–60 s	painot:			
						toistot:			
5		3	10–12	3010	30–60 s	painot:			
						toistot:			
6		3	10–12	3010	30–60 s	painot:			
						toistot:			

B Taljasoutu toispolviseisonnassa									
#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		3	10–12	3010	30–60 s	painot:			
						toistot:			
2		3	10–12	3010	30–60 s	painot:			
						toistot:			
3		3	10–12	3010	30–60 s	painot:			
						toistot:			
4		3	10–12	3010	30–60 s	painot:			
						toistot:			
5		3	10–12	3010	30–60 s	painot:			
						toistot:			
6		3	10–12	3010	30–60 s	painot:			
						toistot:			

C Askelkyykky taljassa									
#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		3	10–12	3010	30–60 s	painot:			
						toistot:			
2		3	10–12	3010	30–60 s	painot:			
						toistot:			
3		3	10–12	3010	30–60 s	painot:			
						toistot:			
4		3	10–12	3010	30–60 s	painot:			
						toistot:			
5		3	10–12	3010	30–60 s	painot:			
						toistot:			
6		3	10–12	3010	30–60 s	painot:			
						toistot:			

D Polvenkoukistus pallolla/laitteessa									
#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		3	8–10	3010	30–60 s	painot: toistot:			
2		3	8–10	3010	30–60 s	painot: toistot:			
3		3	8–10	3010	30–60 s	painot: toistot:			
4		3	8–10	3010	30–60 s	painot: toistot:			
5		3	8–10	3010	30–60 s	painot: toistot:			
6		3	8–10	3010	30–60 s	painot: toistot:			

E Dead bug									
#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		3	10–12	2020	30–60 s	painot: toistot:			
2		3	10–12	2020	30–60 s	painot: toistot:			
3		3	10–12	2020	30–60 s	painot: toistot:			
4		3	10–12	2020	30–60 s	painot: toistot:			
5		3	10–12	2020	30–60 s	painot: toistot:			
6		3	10–12	2020	30–60 s	painot: toistot:			

F 1 käden farmarikävely									
#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	
1		2	30 s	–	30–60 s	painot: toistot:			
2		2	30 s	–	30–60 s	painot: toistot:			
3		2	30 s	–	30–60 s	painot: toistot:			
4		2	30 s	–	30–60 s	painot: toistot:			
5		2	30 s	–	30–60 s	painot: toistot:			
6		2	30 s	–	30–60 s	painot: toistot:			