

# Vahva raskaana: Treeni 3A

Nimi:



A 45° vinopenkkipunnerrus kääntyvä ote									
#	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 Alataljasoutu narukahvalla									
#	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 taakse									
#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		3	10–12	2010	30–60 s	painot: toistot:			
2		3	10–12	2010	30–60 s	painot: toistot:			
3		3	10–12	2010	30–60 s	painot: toistot:			
4		3	10–12	2010	30–60 s	painot: toistot:			
5		3	10–12	2010	30–60 s	painot: toistot:			
6		3	10–12	2010	30–60 s	painot: toistot:			

D Reidenloitonnuks taljassa									
#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		3	10–12	1010	30–60 s	painot: toistot:			
2		3	10–12	1010	30–60 s	painot: toistot:			
3		3	10–12	1010	30–60 s	painot: toistot:			
4		3	10–12	1010	30–60 s	painot: toistot:			
5		3	10–12	1010	30–60 s	painot: toistot:			
6		3	10–12	1010	30–60 s	painot: toistot:			

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

F Waiter carry									
#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	
1		2	30 s	-	30 s	painot: toistot:			
2		2	30 s	-	30 s	painot: toistot:			
3		2	30 s	-	30 s	painot: toistot:			
4		2	30 s	-	30 s	painot: toistot:			
5		2	30 s	-	30 s	painot: toistot:			
6		2	30 s	-	30 s	painot: toistot:			