

Vahva raskaana: Treeni 3B

Nimi:



A 1 käden pystypunnerrus toispolvisseisonnassa KP									
#	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 Ylätalja, noja taakse, vastaote									
#	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 Kyykky paussilla									
#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		3	10–12	2110	30–60 s	painot: toistot:			
2		3	10–12	2110	30–60 s	painot: toistot:			
3		3	10–12	2110	30–60 s	painot: toistot:			
4		3	10–12	2110	30–60 s	painot: toistot:			
5		3	10–12	2110	30–60 s	painot: toistot:			
6		3	10–12	2110	30–60 s	painot: toistot:			

D Polvenkoukistus istuen laitteessa

#	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:			

E Step-up eteen

#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja
1		2	10–12	2010	30 s	painot: toistot:		
2		2	10–12	2010	30 s	painot: toistot:		
3		2	10–12	2010	30 s	painot: toistot:		
4		2	10–12	2010	30 s	painot: toistot:		
5		2	10–12	2010	30 s	painot: toistot:		
6		2	10–12	2010	30 s	painot: toistot:		

F Sivulankku jalannostolla

#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja
1		2	6–8	-	30 s	painot: toistot:		
2		2	6–8	-	30 s	painot: toistot:		
3		2	6–8	-	30 s	painot: toistot:		
4		2	6–8	-	30 s	painot: toistot:		
5		2	6–8	-	30 s	painot: toistot:		
6		2	6–8	-	30 s	painot: toistot:		