

30 päivän kuntosaliohjelma | Treeni A

Nimi:



A Kyykky, kannat korotettuna									
#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		2	10–12	3010	90 s	painot:			
						toistot:			
2		3	10–12	3010	90 s	painot:			
						toistot:			
3		3	10–12	3010	90 s	painot:			
						toistot:			
4		3	10–12	3010	90 s	painot:			
						toistot:			
5		3	10–12	3010	90 s	painot:			
						toistot:			
6		2	10–12	3010	90 s	painot:			
						toistot:			
7		2	10–12	3010	90 s	painot:			
						toistot:			

B Polvenkoukistus maaten (2 ylös, 1 alas)									
#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		2	6–8	4010	60 s	painot:			
						toistot:			
2		3	6–8	4010	60 s	painot:			
						toistot:			
3		3	6–8	4010	60 s	painot:			
						toistot:			
4		3	6–8	4010	60 s	painot:			
						toistot:			
5		3	6–8	4010	60 s	painot:			
						toistot:			
6		2	6–8	4010	60 s	painot:			
						toistot:			
7		2	6–8	4010	60 s	painot:			
						toistot:			

C1 Pystypunnerrus landmine-tangolla									
#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		2	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		2	10–12	3010	30 s	painot:			
						toistot:			
7		2	10–12	3010	30 s	painot:			
						toistot:			

C2 Kulmasoutu landmine-tangolla									
#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		2	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		2	10–12	3010	30 s	painot:			
						toistot:			
7		2	10–12	3010	30 s	painot:			
						toistot:			

D1 Trap 3 -nosto									
#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		2	10–12	3010	15 s	painot:			
						toistot:			
2		3	10–12	3010	15 s	painot:			
						toistot:			
3		3	10–12	3010	15 s	painot:			
						toistot:			
4		3	10–12	3010	15 s	painot:			
						toistot:			
5		3	10–12	3010	15 s	painot:			
						toistot:			
6		2	10–12	3010	15 s	painot:			
						toistot:			
7		2	10–12	3010	15 s	painot:			
						toistot:			

D2 Olan ulkokierto käsipainolla									
#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		2	10–12	3010	15 s	painot:			
						toistot:			
2		3	10–12	3010	15 s	painot:			
						toistot:			
3		3	10–12	3010	15 s	painot:			
						toistot:			
4		3	10–12	3010	15 s	painot:			
						toistot:			
5		3	10–12	3010	15 s	painot:			
						toistot:			
6		2	10–12	3010	15 s	painot:			
						toistot:			
7		2	10–12	3010	15 s	painot:			
						toistot:			

E Farmarikävely									
#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		2	45–60 s	–	60 s	painot:			
						toistot:			
2		3	45–60 s	–	60 s	painot:			
						toistot:			
3		3	45–60 s	–	60 s	painot:			
						toistot:			
4		3	45–60 s	–	60 s	painot:			
						toistot:			
5		3	45–60 s	–	60 s	painot:			
						toistot:			
6		2	45–60 s	–	60 s	painot:			
						toistot:			
7		2	45–60 s	–	60 s	painot:			
						toistot:			

30 päivän kuntosaliohjelma | Treeni B

Nimi:



A Askelkyykky 1 ¼ -toistolla									
#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		2	8-10	3010	90 s	painot:			
						toistot:			
2		3	8-10	3010	90 s	painot:			
						toistot:			
3		3	8-10	3010	90 s	painot:			
						toistot:			
4		3	8-10	3010	90 s	painot:			
						toistot:			
5		3	8-10	3010	90 s	painot:			
						toistot:			
6		2	8-10	3010	90 s	painot:			
						toistot:			
7		2	8-10	3010	90 s	painot:			
						toistot:			

B Selänojen hitaalla laskeutumisella									
#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		2	8-10	8010	60 s	painot:			
						toistot:			
2		3	8-10	8010	60 s	painot:			
						toistot:			
3		3	8-10	8010	60 s	painot:			
						toistot:			
4		3	8-10	8010	60 s	painot:			
						toistot:			
5		3	8-10	8010	60 s	painot:			
						toistot:			
6		2	8-10	8010	60 s	painot:			
						toistot:			
7		2	8-10	8010	60 s	painot:			
						toistot:			

C Penkkipunnerrus käsipainoilla									
#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		2	10–12	3010	60 s	painot: toistot:			
2		3	10–12	3010	60 s	painot: toistot:			
3		3	10–12	3010	60 s	painot: toistot:			
4		3	10–12	3010	60 s	painot: toistot:			
5		3	10–12	3010	60 s	painot: toistot:			
6		2	10–12	3010	60 s	painot: toistot:			
7		2	10–12	3010	60 s	painot: toistot:			

D Ylätaljaveto yhdellä kädellä yläviistosta									
#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		2	10–12	3010	60 s	painot: toistot:			
2		3	10–12	3010	60 s	painot: toistot:			
3		3	10–12	3010	60 s	painot: toistot:			
4		3	10–12	3010	60 s	painot: toistot:			
5		3	10–12	3010	60 s	painot: toistot:			
6		2	10–12	3010	60 s	painot: toistot:			
7		2	10–12	3010	60 s	painot: toistot:			

E Step-up harpaten									
#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		2	12–15	1010	60 s	painot:			
						toistot:			
2		3	12–15	1010	60 s	painot:			
						toistot:			
3		3	12–15	1010	60 s	painot:			
						toistot:			
4		3	12–15	1010	60 s	painot:			
						toistot:			
5		3	12–15	1010	60 s	painot:			
						toistot:			
6		2	12–15	1010	60 s	painot:			
						toistot:			
7		2	12–15	1010	60 s	painot:			
						toistot:			

F Käänteinen vatsarutistus									
#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		2	10–12	2010	45 s	painot:			
						toistot:			
2		3	10–12	2010	45 s	painot:			
						toistot:			
3		3	10–12	2010	45 s	painot:			
						toistot:			
4		3	10–12	2010	45 s	painot:			
						toistot:			
5		3	10–12	2010	45 s	painot:			
						toistot:			
6		2	10–12	2010	45 s	painot:			
						toistot:			
7		2	10–12	2010	45 s	painot:			
						toistot:			