

Peppupaja: Treeni 1B

Nimi:



A1 Maljakyykky

#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		3	10-12	3020	45 s	painot: toistot:			
2		3	10-12	3020	45 s	painot: toistot:			
3		3	10-12	3020	45 s	painot: toistot:			
4		3	10-12	3020	45 s	painot: toistot:			
5		3	10-12	3020	45 s	painot: toistot:			
6		3	10-12	3020	45 s	painot: toistot:			

A2 Polvenkoukistus maaten, varpaat sisään

#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja
1		3	10-12	3020	45 s	painot: toistot:			
2		3	10-12	3020	45 s	painot: toistot:			
3		3	10-12	3020	45 s	painot: toistot:			
4		3	10-12	3020	45 s	painot: toistot:			
5		3	10-12	3020	45 s	painot: toistot:			
6		3	10-12	3020	45 s	painot: toistot:			

B1 Penkkipunnerrus käsipainoilla

#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja	4. sarja
1		4	10-12	3020	45 s	painot: toistot:				
2		4	10-12	3020	45 s	painot: toistot:				
3		4	10-12	3020	45 s	painot: toistot:				
4		4	10-12	3020	45 s	painot: toistot:				
5		4	10-12	3020	45 s	painot: toistot:				
6		4	10-12	3020	45 s	painot: toistot:				

B2 Yhden käden kulmasoutu

#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja	3. sarja	4. sarja
1		4	10-12	3020	45 s	painot: toistot:				
2		4	10-12	3020	45 s	painot: toistot:				
3		4	10-12	3020	45 s	painot: toistot:				
4		4	10-12	3020	45 s	painot: toistot:				
5		4	10-12	3020	45 s	painot: toistot:				
6		4	10-12	3020	45 s	painot: toistot:				

C1 45° selänojennus

#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja
1		2	10–12	3020	45 s	painot: toistot:		
2		2	10–12	3020	45 s	painot: toistot:		
3		2	10–12	3020	45 s	painot: toistot:		
4		2	10–12	3020	45 s	painot: toistot:		
5		2	10–12	3020	45 s	painot: toistot:		
6		2	10–12	3020	45 s	painot: toistot:		

C2 Step-up sivulle

#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja
1		2	12–15	2010	45 s	painot: toistot:		
2		2	12–15	2010	45 s	painot: toistot:		
3		2	12–15	2010	45 s	painot: toistot:		
4		2	12–15	2010	45 s	painot: toistot:		
5		2	12–15	2010	45 s	painot: toistot:		
6		2	12–15	2010	45 s	painot: toistot:		

D Palloff press – keskivartalon stabilointi

#	PVM	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika		1. sarja	2. sarja
1		2	6–8	1018	45 s	painot: toistot:		
2		2	6–8	1018	45 s	painot: toistot:		
3		2	6–8	1018	45 s	painot: toistot:		
4		2	6–8	1018	45 s	painot: toistot:		
5		2	6–8	1018	45 s	painot: toistot:		
6		2	6–8	1018	45 s	painot: toistot:		