1. PÄIVÄ 1 - INFO

Treeni 1,

1. Liikkeen nimen perässä on kerrottu treenattava lihas
2. Tee kaikissa liikkeissä sarjat loppuun saakka
3. Oikeat sarjapainot ovat ne, jotka ovat isoimmat painot, joilla saat tehtyä liikkeen puhtaasti ja hyvän tuntuman treenattavaan lihakseen
5. Saat varmasti tuloksia, usko meihin
6. Älä edes mieti luovuttamista missään vaiheessa

2. PÄIVÄ 1 - JUOKSUMATTO

- Lämmittele kevyellä temmolla 5-10 min
- Loppuvaiheessa tulee olla kevyesti hengästynyt
- Mikäli juoksumatot ovat varattuja lämmittele jollain muulla laitteella

3. PÄIVÄ 1 - SUORIN JALOIN MAASTAVETO SMITHISSÄ (TAKAREIDET, PAKARAT, ALASELKÄ)

- Seiso suorana jalat olkapäiden leveydellä
- Ota tangosta hieman yli hartioiden levyinen ote
- Koukista hieman polvia (jalat ei lukossa)
- Laske tanko rauhallisesti läheltä kroppaa alas
- Tuo tanko läheltä kroppaa rauhallisesti takaisin ylös
- Työnnä lantio eteen ja purista pakarat kovasti yhteen
- Pidä jalat suorina ja paikoillaan koko liikkeen ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin rauhallisesti
- Pidä liike jatkuvana, jotta teet sarjaa etkä ykkösiä

Pyramidisarja: Valitse 3 eri painoa ja tee kaikilla peräkkäin 8-10 toistoa. Vaihda suunta, joka kierrolla (pienestä-isompaan, isommasta-pienempään ja niin edelleen). Tee kolme kierrosta.

Toistot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

Painot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

4. PÄIVÄ 1 - ARNOLD PUNNERRUS KÄSIPAINOILLA (OLKAPÄÄT)

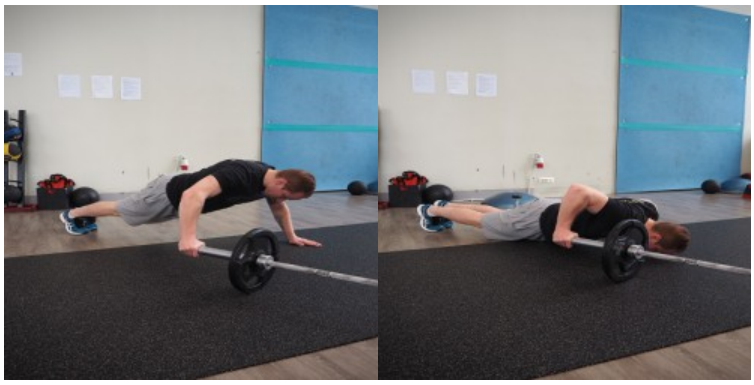
- Säädä penkki selkänoja suoraksi ja istu tukevasti
- Tuo käsipainot rinnalle,rystyset osoittavat eteenpäin
- Punnerra kädet rauhallisesti lähes suoriksi ylös
- Käännä painot työnnön aikana "toisin" päin
- Rystyset osoittavat itseesi painojen ollessa ylhäällä
- Älä päästä kyynärpäitä lukkoon ylhäällä
- Laske painot todella rauhallisesti korvien tasolle
- Pidä keskivartalo tiukkana ja selkä suorana koko ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin rauhallisesti
- Pidä liike jatkuvana, jotta teet sarjaa etkä ykkösiä

Sarjat: 3 x 10-15 toistoa.

Toistot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

Painot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

5. PÄIVÄ 1 - ETUNOJAPUNNERRUS TANGOLLA (RINTA, OJENTAJAT)



- Aseta tanko lattialle ja toiseen päähän levypaino
- Aseta kädet hartioita leveämmälle vasten lattiaa
- Toinen käsi tulee lattialle ja toinen tangon päähän
- Pidä jalat lähellä toisiaan koko liikkeen ajan
- Laske rinta rauhallisesti alas lähelle lattiaa
- Punnerra itsesi takaisin ylös (älä lyö käsiä lukkoon)
- Rullaa tanko toiselle kädelle ja toista liike
- Pidä keskivartalo tiukkana ja selkä suorana koko ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin rauhallisesti
- Pidä liike jatkuvana, jotta teet sarjaa etkä ykkösiä

Sarjat: 2 x 7-10 toistoa, 2 x 12-15 toistoa.

Toistot Viikolla:

1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

6. PÄIVÄ 1 - YLÄTALJA KAPEALLA VASTAOTTEELLA RISTITALJASSA POLVILLEEN (YLÄSELKÄ)

- Käy polvilleen ristitaljan eteen patjan päälle
- Ota kapea ote tangosta suorasta/mutkatangosta
- Vedä tanko todella rauhallisesti lähelle rintaa
- Tuo samalla rintakehää eteen ja ylöspäin
- Purista lavat voimakkaasti yhteen lopussa
- Palauta tanko todella rauhallisesti takaisin ylös
- Pidä keskivartalo tiukkana ja selkä suorana koko ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin rauhallisesti
- Pidä liike jatkuvana, jotta teet sarjaa etkä ykkösiä

Sarjat: 3 x 10-12 + 1 sarja pudotussarjana loppuun heti kolmannen sarjan perään. Tee jokaisen pudotuksen jälkeen, niin monta toistoa kuin pystyt. Pudota painoa, niin monta kertaa, että saat 10 toistoa.

Toistot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

Painot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

7. PÄIVÄ 1 - HAUISKÄÄNTÖ PENKILLÄ MUTKATANGOLLA (HAUIS)

- Asetu penkin päälle istumaan ja ota tanko syliisi
- Aloitusasennossa tanko on hieman irti reisistä
- Tuo kädet todella rauhallisesti rinnan tasolle
- Pidä kyynärpäät ja muu kroppa paikoillaan koko ajan
- Laske kädet todella rauhallisesti takaisin alas
- Älä päästä tankoa osumaan reisiisi liikkeen aikana
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin rauhallisesti
- Pidä liike jatkuvana, jotta teet sarjaa etkä ykkösiä

Sarjat: 2 x 6-10 toistoa, 2 x 10-16 toistoa.

Toistot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

Painot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

8. PÄIVÄ 1 - OJENTAJAPUNNERRUS POLVILLEEN PENKILLÄ RISTITALJASSA KÖYDELLÄ (OJENTAJAT)

- Aseta köysi ristitaljan yläosaan ja ota se käsiisi
- Asetu polvilleen penkille (selkänoja suorana)
- Ota köyden päistä kiinni (vältä liika puristamista)
- Aloitusasennossa kädet ovat 90 asteen kulmassa
- Punnerra kädet todella rauhallisesti suoriksi
- Pidä kyynärpäät ja muu kroppa paikoillaan koko ajan
- Palauta kädet rauhallisesti ulös 90 asteen kulmana
- Pidä keskivartalo tiukkana ja selkä suorana koko ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin rauhallisesti
- Pidä liike jatkuvana, jotta teet sarjaa etkä ykkösiä

Sarjat: 3 x 13-15 toistoa.

Toistot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

Painot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

9. PÄIVÄ 1 - VARTALONKIERTO ISTUEN TANGOLLA (VINOT VATSALIHAKSET, KYLKILIHAKSET)

- Asetu patjan päälle istumaan ja ota tanko käsiisi
- Nojaa hieman taaksepäin ja tuo jalat yhdessä ilmaan
- Tuo tankoa todella rauhallisesti puolelta toiselle
- Jalat liikkuvat aina tangon vastakkaiselle puolelle
- Pää seuraa käsiä koko liikkeen ajan
- Jalat eivät saa koskea lattiaan liikkeen aikana
- Pidä niska selän mukaisesti suorana koko ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin rauhallisesti
- Pidä liike jatkuvana, jotta teet sarjaa etkä ykkösiä

Sarjat: 3 x 8-12 toistoa.

Toistot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

Painot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

10. PÄIVÄ 1 - LEVYPAINON PYÖRITYS PÄÄN YMPÄRI (VINOT VATSALIHAKSET)

- Ota tukeva hartioiden levyinen haara-asento
- Ota levypainon reunoista kiinni
- Lähde tuomaan levypainoa rauhallisesti pääsi ympäri
- Tee liikettä jatkuvana (älä pysähdy keskellä)
- Pyri pitämään muu kroppa mahdollisimman paikoillaan
- Pidä niska selän mukaisesti suorana koko ajan
- Pidä keskivartalo tiukkana ja selkä suorana koko ajan
- Pidä liike jatkuvana, jotta teet sarjaa etkä ykkösiä

Sarjat: 3 x 10-15 toistoa.

Toistot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

Painot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

11. PÄIVÄ 2 - INFO

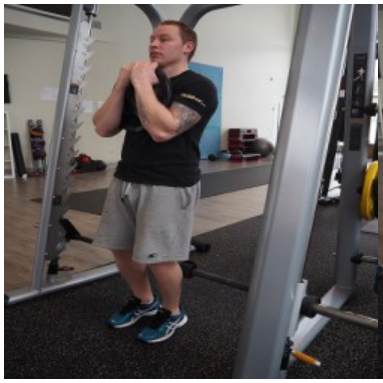
Treeni 2,

1. Liikkeen nimen perässä on kerrottu treenattava lihas
2. Tee kaikissa liikkeissä sarjat loppuun saakka
3. Oikeat sarjapainot ovat ne, jotka ovat isoimmat painot, joilla saat tehtyä liikkeen puhtaasti ja hyvän tuntuman treenattavaan lihakseen
5. Saat varmasti tuloksia, usko meihin
6. Älä edes mieti luovuttamista missään vaiheessa

12. PÄIVÄ 2 - CROSSTRAINER

- Lämmittele kevyellä temmolla 5-10 min
- Loppuvaiheessa tulee olla kevyesti hengästynyt
- Mikäli crosstrainerit ovat varattuja lämmittele jollain muulla laitteella

13. PÄIVÄ 2 - SISSI-KYYKKY SMITHISSÄ (ETUREIDET)



- Aseta tanko pohkeen kohdalle (käytä pehmustetta)
- Ota käsipaino/kahvakuula/leyvypaino rintaasi vasten
- Laskeudu rauhallisesti alas 90 asteen kulmaan
- Pidä jalat paikoillaan ja selkä täysin suorana
- Nouse ylös selkä suorana keskivartalo tiukkana
- Pidä katse eteenpäin ja kädet paikoillaan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin rauhallisesti
- Pidä liike jatkuvana, jotta teet sarjaa etkä ykkösiä

Sarjat: 2 x 8-12 toistoa, 2 x 13-15 toistoa.

Toistot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

Painot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

14. PÄIVÄ 2 - PYSTYPUNNERRUS RISTITALJASSA KÖYDELLÄ (OLKAPÄÄT)

- Aseta köysi ristitaljan alaosaan
- Ota köyden molemmista päistä kiinni
- Aloitusasennossa pidä köyttä rintaa vasten
- Punnerra kädet rauhallisesti lähes suoriksi ylös
- Älä päästä kyynärpäitä lukkoon ylhäällä
- Levitä köysi aina mahdollisimman leveälle ylhäällä
- Laske köysi todella rauhallisesti lähelle rintaa
- Pidä keskivartalo tiukkana ja selkä suorana koko ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin rauhallisesti
- Pidä liike jatkuvana, jotta teet sarjaa etkä ykkösiä

Sarjat: 3 x 6-8 + 1 sarja pudotussarjana loppuun heti kolmannen sarjan perään. Tee jokaisen pudotuksen jälkeen, niin monta toistoa kuin pystyt. Pudota painoa, niin monta kertaa, että saat 10 toistoa.

Toistot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

Painot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

15. PÄIVÄ 2 - ETUPUNNERRUS PENKILLÄ KÄSIPAINOLLA (RINTA)

- Säädä penkin selkänoja suoraksi ja käy selinmakuulle
- Ota käsipainon putkesta tai painon päistä kiinni
- Aloitusasennossa pidä käsipainoa lähellä rintaa
- Punnerra kädet todella rauhallisesti suoriksi ylös
- Laske käsipaino todella rauhallisesti takaisin alas
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin rauhallisesti
- Pidä liike jatkuvana, jotta teet sarjaa etkä ykkösiä

Sarjat: 3 x 8-12 + 1 sarja pudotussarjana loppuun heti kolmannen sarjan perään. Tee jokaisen pudotuksen jälkeen, niin monta toistoa kuin pystyt. Pudota painoa, niin monta kertaa, että saat 10 toistoa.

Toistot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

Painot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

16. PÄIVÄ 2 - PULLOVER RISTITALJASSA YHDELLÄ KÄDELLÄ (YLÄSELKÄ)

- Aseta kahva ristitaljan yläosaan ja ota se käteesi
- Kumarru hieman eteen ja ota tukea toisella kädellä
- Tuo käsi todella rauhallisesti alas vierellesi
- Palauta käsi todella rauhallisesti ylös saakka
- Pidä tekevä käsi täysin suorana koko liikkeen ajan
- Pidä rintakehä mahdollisimman auki koko liikkeen ajan
- Pidä keskivartalo tiukkana ja selkä suorana koko ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin rauhallisesti
- Pidä liike jatkuvana, jotta teet sarjaa etkä ykkösiä

Sarjat: 3 x 6-8 toistoa.

Toistot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

Painot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

17. PÄIVÄ 2 - HAUISKÄÄNTÖ KÖYDELLÄ RISTITALJASSA (HAUIS)

- Aseta köysi taljan alaosaan ja ota se käsiisi
- Seiso ryhdikkäästi hieman irti taljasta
- Aloitusasennossa köysi on hieman irti reisistä
- Tuo kädet todella rauhallisesti rinnan tasolle
- Levitä köysi aina ylhäällä mahdollisimman leveälle
- Pidä kyynärpäät ja muu kroppa paikoillaan koko ajan
- Laske kädet todella rauhallisesti takaisin alas
- Pidä keskivartalo tiukkana ja selkä suorana koko ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin rauhallisesti
- Pidä liike jatkuvana, jotta teet sarjaa etkä ykkösiä

Sarjat: 2 x 6-8 toistoa, 2 x 10-12 toistoa.

Toistot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

Painot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

18. PÄIVÄ 2 - RANSKALAINEN PUNNERRUS KÄSIPAINOLLA (OJENTAJAT)

- Asetu penkille makaamaan ja ota tanko käsiisi
- Aloitusasennossa kädet ovat suorina ylöspäin
- Laske tanko todella rauhallisesti pääsi taakse
- Kädet ovat liikkeen lopussa 90 asteen kulmassa
- Pidä kyynärpäät paikoillaan koko liikkeen ajan
- Punnerra kädet rauhassa takaisin ylös lähes suoriksi
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin rauhallisesti
- Pidä liike jatkuvana, jotta teet sarjaa etkä ykkösiä

Sarjat: 3 x 8-10 + jokaisen sarjan perään 1-2 toistoa rest-pause -tekniikalla.

Toistot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

Painot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

19. PÄIVÄ 2 - VATSARUTISTUS POLVILLAAN RISTITALJASSA (SUORAT VATSALIHAKSET)

- Asetu patjan päälle polvilleen ristitaljan eteen
- Aseta köysi ristitaljan yläosaan ja ota se käsiisi
- Lähde rutistamaan yläkroppaa rauhallisesti alaspäin
- Pidä lantio paikallaan koko liikkeen ajan
- Palauta todella rauhallisesti yläkroppa takaisin ylös
- Pysäytä liike ylhäällä ennen jännityksen katoamista
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin rauhallisesti
- Pidä liike jatkuvana, jotta teet sarjaa etkä ykkösiä

Sarjat: 1 x 10-12 toistoa, 1 x 13-15 toistoa ja 1 x 15-20 toistoa. Pudota painoa jokaisen sarjan jälkeen.

Toistot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

Painot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

20. PÄIVÄ 2 - RULLAVATSAT TANGOLLA (SYVÄT VATSALIHAKSET)

- Asetu polvilleen patjalle ja aseta tanko eteesi
- Ota tangosta hartioiden levyinen myötäote
- Lähde rullaamaan tankoa rauhallisesti eteenpäin
- Nouse todella rauhallisesti takaisin ylös
- Pidä kädet suorana ja keskivartalo tiukkana koko ajan
- Älä käy kantapäillä jottei jännitys vatsasta katoa
- Pidä niska selän mukaisesti suorana koko ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin rauhallisesti
- Pidä liike jatkuvana, jotta teet sarjaa etkä ykkösiä

Sarjat: 3 x niin monta kuin menee.

Toistot Viikolla:

1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

21. PÄIVÄ 3 - INFO

Treeni 3,

1. Liikkeen nimen perässä on kerrottu treenattava lihas
2. Tee kaikissa liikkeissä sarjat loppuun saakka
3. Oikeat sarjapainot ovat ne, jotka ovat isoimmat painot, joilla saat tehtyä liikkeen puhtaasti ja hyvän tuntuman treenattavaan lihakseen
5. Saat varmasti tuloksia, usko meihin
6. Älä edes mieti luovuttamista missään vaiheessa

22. PÄIVÄ 3 - SOUTULAITE

- Lämmittele kevyellä temmolla 10-15min
- Loppuvaiheessa tulee olla kevyesti hengästynyt
- Mikäli soutulaitteet ovat varattuja lämmittele jollain muulla laitteella

23. PÄIVÄ 3 - LANTION OJENNUS TANGOLLA (TAKAREIDET, PAKARAT)

- Käy penkin eteen istumaan jalat suorina
- Rullaa tanko lantion päälle (käytä pehmustetta)
- Tuen hartiat penkkiä vasten ja laita jalat koukkuun
- Ojenna lantio ylös ja jännitä pakaroita yhteen
- Laskeudu todella rauhallisesti alas lähes lattialle
- Älä anna pakaroiden koskea lattiaan sarjan aikana
- Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin rauhallisesti
- Pidä liike jatkuvana, jotta teet sarjaa etkä ykkösiä

HUOM! Isoilla levypainoilla saat tilaa tangon ja reisien väliin liikettä aloittaessa ja lopettaessa.

Sarjat: 3 x 10-15 + jokaisen sarjan perään 1-2 toistoa rest-pause -tekniikalla.

Toistot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

Painot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

24. PÄIVÄ 3 - PYSTYPUNNERRUS TANGOLLA POLVILLEEN KAPEALLA OTTEELLA (OLKAPÄÄT)

- Aseta tanko kumimattoa vasten
- Asetu polvilleen lattialla patjan päälle
- Ota tangon toisesta päästä kiinni rukous otteella
- Aloitusasennossa pidä tankoa kevyesti rinnalla
- Punnerra kädet rauhallisesti lähes suoriksi ylös
- Älä päästä kyynärpäitä lukkoon ylhäällä
- Laske tanko todella rauhallisesti lähelle rintaa
- Pidä keskivartalo tiukkana ja selkä suorana koko ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin rauhallisesti
- Pidä liike jatkuvana, jotta teet sarjaa etkä ykkösiä

Sarjat: 3 x 7-10 toistoa.

Toistot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

Painot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

25. PÄIVÄ 3 - PULLOVER LEVYPAINOLLA (RINTA)

- Asetu selälleen penkkiä vasten
- Ota levypaino suorille käsille
- Laske paino rauhallisesti pään yli hartioiden tasolle
- Liike tapahtuu olkanivelistä, ei kyynärnivelistä
- Tuo paino rauhallisesti takaisin suorille käsille
- Pidä selän luonnollinen kaari koko liikkeen ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin rauhallisesti
- Pidä liike jatkuvana, jotta teet sarjaa etkä ykkösiä

Sarjat: 3 x 12-14 toistoa.

Toistot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

Painot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

26. PÄIVÄ 3 - KULMASOUTU RISTITALJASSA YHDELLÄ KÄDELLÄ (YLÄSELKÄ)

- Ota kahva taljan alhaalta ja kumarru hieman eteenpäin
- Tue asentoa painamalla kättä reittä tai taljaa vasten
- Tuo kahva rauhallisesti lähelle kylkeä
- Purista lapa voimakkaasti yhteen lopussa
- Palauta käsi todella rauhallisesti lähes suoraksi
- Pidä alaselkä ja niska suorana koko liikkeen ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin rauhallisesti
- Pidä liike jatkuvana, jotta teet sarjaa etkä ykkösiä

Sarjat: 3 x 8-12 + jokaisen sarjan perään 1-2 toistoa rest-pause -tekniikalla.

Toistot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

Painot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

27. PÄIVÄ 3 - HAUISKÄÄNTÖ TALJASSA YHDELLÄ KÄDELLÄ (HAUIS)

- Aseta kahva taljan alaosaan ja ota se käteen
- Seiso ryhdikkäästi hieman irti taljasta
- Tuo käsi todella rauhallisesti lähelle etuolkapäätä
- Pidä kyynärpää ja muu kroppa paikoillaan koko ajan
- Laske käsi todella rauhallisesti takaisin alas
- Pidä keskivartalo tiukkana ja selkä suorana koko ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin rauhallisesti
- Pidä liike jatkuvana, jotta teet sarjaa etkä ykkösiä

Sarjat: 3 x 21 (7 alhaalta puoleen väliin + 7 puolesta välistä ylös + 7 kokonaista).

Toistot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

Painot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

28. PÄIVÄ 3 - OJENTAJAPUNNERRUS KÖYDELLÄ YHDELLÄ KÄDELLÄ RISTITALJASSA (OJENTAJA)

- Aseta köysi ristitaljan yläosaan ja ota se käteen
- Seiso ryhdikkäästi hieman irti ristitaljasta
- Aloitusasennossa käsi on noin rinnan korkeudella
- Punnerra käsi todella rauhallisesti lähes suoraksi
- Pidä kyynärpää ja muu kroppa paikoillaan koko ajan
- Palauta käsi rauhallisesti takaisin rinnan tasolle
- Pidä keskivartalo tiukkana ja selkä suorana koko ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin rauhallisesti
- Pidä liike jatkuvana, jotta teet sarjaa etkä ykkösiä

Sarjat: 2 x 7-10 toistoa, 2 x 12-15 toistoa.

Toistot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

Painot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

29. PÄIVÄ 3 - JALKOJEN NOSTO SMITHISSÄ (SUORAT VATSALIHAKSET)

- Asetu steplaudan päälle makaaman smiht-tangon alle
- Aseta tanko lepäämään stoppareiden päälle lukot auki
- Tuo jalkapöydät tanko vasten tangon keskelle
- Lähde tuomaan jalkoja todella rauhallisesti ylöspäin
- Pidä muu kroppa täysin paikoilla (alaselkä ei nouse)
- Laske jalat todella rauhallisesti takaisin alas
- Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin rauhallisesti
- Pidä liike jatkuvana, jotta teet sarjaa etkä ykkösiä

Sarjat: 3 x 10-15 toistoa.

Toistot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

Painot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

30. PÄIVÄ 3 - HYVÄÄ HUOMENTA (ALASELKÄ, TAKAREIDET)

- Aseta tanko hartioiden päälle
- Ota tukeva hartioiden levyinen haara-asento
- Lähde kumartumaan todella rauhallisesti eteenpäin
- Jännitä takareisiä ja pakaroita liikettä tehdessä
- Nouse todella rauhallisesti takaisin aloitusasentoon
- Pidä keskivartalo tiukkana ja selkä suorana koko ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin rauhallisesti
- Pidä liike jatkuvana, jotta teet sarjaa etkä ykkösiä

Sarjat: 3 x 13-15 toistoa.

Toistot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____

Painot Viikolla:
1)_____2)_____3)_____4)_____5)_____