



Poimi tästä talteen kaksijakoinen treeni (naiset):

Alakeho:

- Jalkakyykky tai Super Squat -laite 3-4 X 12-15
- Leveä "sumokyykky" Smith-koneella tai vyökyykky-koneella 2-3 X 12
- Takareidet maaten laitteessa 3 x 12-15
- Askelkyykky 3 x 15
- Reiden ojennus laitteessa 3 x 12
- Selän ojennuksen penkissä 3-4 x 12
- Vatsarutistus, matolla maaten tai jumppapallolla 3 x 15-30
- Vatsarutistus laitteessa 3 x 12-15

Yläkeho:

- Pec Deck (rintaprässi) 3 x 12-15
- Ylätalja leveällä otteelle 3 x 12
- Alataljasoutu tai tuettu T-soutu 3 x 12-15
- Olkapäpunnerrus laitteessa 3 x 12-15
- Ojentajat taljassa köydellä / mutkatangolla tai ranskalainen punnerrus tangolla 3 x 12-15
- Hauiskäntö Scott-penkissä 3 x 12
- Pystysoutu tangolla tai taljassa mutkatangolla 3 x 10-12

Molempien treenien alkuun olisi hyvä lämmitellä kroppa. Esim. polkea kuntopyörällä 15 min. Molempien treenien päälle suositellaan sekä loppuvenyttelyä että 5-10 min. kevyttä palauttelua. Esim. kuntopyörällä.