



## Poimi tästä talteen kaksijakoinen perustreeniohjelma itsellesi:

### Alakeho:

- Reiden ojennus laitteessa 3-4 x 10-12
- Kyykky Smith-koneella tai vapaalla tangolla 3 x 10-12
- Super Squat tai Hack-kyykky 3 X 10
- Takareidet maaten laitteessa 3-4 x 12-15
- Takareidet istuen laitteessa 3-4 x 12-15
- Reiden loitontajakone 3 x 12-15
- Reiden lähentäjäkone 3 x 12-15
- Pohkeet istuen laitteessa 4 x 12
- Vatsarutistus (joko laitteessa tai vaikka pallolla) 4-5 x 15-20

### Yläkeho:

- Ylätalja eteen 3 x 10-12
- Ylätalja kolmiokahvalla 3 x 10
- Ristikkäistalja yläkautta 3-4 x 12-15
- Pec Deck 3-4 x 12-15
- Olkapäähunnerrus laitteessa 3-4 x 10-12
- Ojentajat laitteessa 3-4 x 12-15
- Hauikset käsipainoilla seisten, vuorotahtiin 4 x 12-15
- Vatsarutistus (joko laitteessa tai vaikka pallolla) 4-5 x 15-20

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.