



## Poimi tästä talteen vapaapainojumppa, 2krt/viikko:

### Päivä 1

#### Rinta:

- Penkkipunnerrus 3 x 8 (joka toinen viikko vinkopenkki)
- Penkkiviikolla vinopenkki käsipainoilla 3 x 8 ja vinopenkkiviikolla tasapenkkipunnerrus käsipainoilla 3 x 8
- Dippi 4 x 10-12
- Vipunostot käsipainoilla 3-4 x 8-10

#### Olkapäät:

- Niskan takaa punnerrus vapaalla tangolla tai Smith-koneella 3 x 8-12
- Punnerrus käsipainolla 3 x 8-10
- Vipunostot käsipainoilla 3 x 10-12
- Vipunostot takaosille käsipainoilla tai takaolkapäälaitteella 4-5 x 12-15

#### Ojentajat:

- Kapea penkki 3 x 8
- Dippi 3-4 x 12
- Kickback käsipainoilla 3-4 x 12-15
- Ranskalainen punnerrus 3 x 10

### Päivä 2

#### Selkä:

- Maastaveto 3-4 x 8
- Kulmasoutu 3 x 8
- Yhden käden kulmasoutu 3-4 x 8-10
- Leuanveto 3 x 10, joka toinen viikko vastaote ja joka toinen viikko myötäote

**Hauis:**

- Hauiskääntö seisten käsipainolla tai tangolla 3 x 10
- Hauiskääntö Scott-laitteessa 3-4 x 8-12
- Rannekäännöt (kynärvarret) tangolla 4 x 12
- Kynärvarret puristuskoneella 4 x 12

**Jalat:**

- Kyykky 3-4 x 8-10
- Kelkan työntö 3-4 x päästä päähän
- Pohkeet seisten omalla painolla tai Squat-laitteessa omalla painolla 4 x 50 tai 4 x 12-15 jos käytät painoja
- Pohkeet istuen laitteessa 3 x 8-12

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.