



Poimi tästä talteen viisijakoinen treeni :

Päivä 1

Hauikset, ojentajat ja kyynärvarret:

- Hauiskääntö Scott-penkissä 3-8 x 10
- Haisliike ristitaljassa "ns. tuplahaisliike" 3 x 8
- Haisliike vasaraotteella, käsipainolla tai taljassa 3 x 8-12
- Tuettu / keskitetty haisliike käsipainoilla tai taljassa 3 x 8-10
- Ojentajat, dippikone tai kapea penkki 3 x 8-12
- Ranskalainen punnerrus laitteessa 3 x 12-15
- Push Down taljassa, mutkakahvalla 3 x 12
- Push Down taljassa, köydellä 3 x 12
- Push Down, yhdellä kädellä taljassa 3 x 15
- Kyynärvarret puristuskoneessa 4 x 8-10
- Kyynärvarret tangolla 3-4 x 8

Päivä 2

Rinta:

- Ristitalja yläkautta 3 x 12-15
- Ristitalja alakautta 2-3 x 12
- Penkkipunnerrus tai punnerruskone 3 x 8
- Vinopunnerruskone 2 x 8
- Pec Deck 3 x 12-15
- Vatsarutistus 4 x 20

Päivä 3

Selkä:

- Taljassa köydellä 3 x 12-15
- Kulmasoutu tai välillä maastaveto / pukkiveto 3 x 8
- Ylätalja eteen 3 x 8-10
- Ylätalja taakse 2 x 8
- Ylätalja kolmiokahvalla 3 x 8
- Yhden käden soutuliike 3 x 8

Päivä 4

Olkapäät:

- Vipunostot sivuille 3 x 12-15
- Punnerruskone 3 x 8
- Takaolkapäät laitteessa 3-4 x 12-15
- Hartioiden kohotus Smith-koneessa tai vapaalla tangolla 4-5 x 8
- Vatsat (vapaavalintainen liike) 3-4 x 20

Päivä 5

Jalat:

- Reiden ojennus laitteessa, pudotussarjana 3 x 12/10/8
- Super Squat -laite, pudotussarjana 3 x 12
- Super Squat -laite toisinpäin tai Belt Squat-laite (=vyökyykky) 3 x 8-10
- Pystyprässi tai tavallinen jalkaprässi 3-4 x 8
- Takareidet istuen laitteessa 3 x 10-12
- Takareidet maaten laitteessa 3 x 8
- Pohkeet istuen laitteessa 4 x 8-10
- Pohkeet seisten Super Squat -laiteessa 3-4 x 10-15

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