



Tulosta sivut vaakatasossa

Maksimissaan 2 harjoitusta peräkkäisinä päivinä
Harjoituksia viikossa: 1-4

www.vahvempi.fi

Ohjelma: Jyri Mäkinen

Harjoitus 1

						Sarjapaino * toistomäärä		
	Liike	Viikot	Sarjat	Toistot	Lepo	Viikot 1 ja 4	Viikot 2 ja 5	Viikot 3 ja 6
A1	Staattinen askelkyykky, etujalka korokkeella, käsipainot	1-3	2	12-15	90			
		4-6	3	10-12	60			
A2	Vinopenkkipunnerrus 45 asteen vinopenkillä, käsipainot	1-3	2	12-15	90			
		4-6	3	10-12	60			
						Sarjapaino * toistomäärä		
B1	Reisikoukistus istuen, laitteessa	1-3	2	12-15	90			
		4-6	3	10-12	60			
B2	Ylätalja, leveällä myötäotteella	1-3	2	12-15	90			
		4-6	3	10-12	60			
						Sarjapaino * toistomäärä		
C1	Selänojenus selkäpenkissä	1-3	2	12-15	90			
		4-6	2	10-12	60			
C2	Vatsa: Jalkojen laskut selällään maaten	1-3	2	maksimi	90			
		4-6	2	maksimi	60			
						Sarjapaino * toistomäärä		
D1	Hauiskäntö 60 asteen vinopenkillä, käsipainot	1-3	2	12-15	60			
		4-6	2	10-12	60			
D2	Ojentajapunnerrus selällään maaten, käsipainot	1-3	2	12-15	60			
		4-6	2	10-12	60			



Tulosta sivut vaakatasossa

Maksimissaan 2 harjoitusta peräkkäisinä päivinä
Harjoituksia viikossa: 1-4

www.vahvempi.fi

Ohjelma: Jyri Mäkinen

Harjoitus 2

						Sarjapaino * toistomäärä		
	Liike	Viikot	Sarjat	Toistot	Lepo	Viikot 1 ja 4	Viikot 2 ja 5	Viikot 3 ja 6
A1	Jalkaprässi	1-3	2	12-15	90			
		4-6	3	10-12	60			
A2	Alatalja kolmiokahvalla	1-3	2	12-15	90			
		4-6	3	10-12	60			
						Sarjapaino * toistomäärä		
B1	Pystysoutu alataljasta, köydellä	1-3	2	12-15	90			
		4-6	3	10-12	60			
B2	Vatsalankku: Tavoite 2 minuuttia	1-3	2	-	90			
		4-6	3	-	60			
						Sarjapaino * toistomäärä		
C1	Reidenojennus laitteessa	1-3	2	12-15	90			
		4-6	2	10-12	60			
C2	Alatalja, veto ylärintaan, köydellä	1-3	2	12-15	90			
		4-6	2	10-12	60			
						Sarjapaino * toistomäärä		
D1	Pohjennosto istuen, laitteessa	1-3	2	12-15	60			
		4-6	2	10-12	60			
D2	Vipunostot sivuille, istuen, käsipainot	1-3	2	12-15	60			
		4-6	2	10-12	60			