

Ohjeet liikkeiden oikeaan suoritustapaan löytyy Punttis.com -sivustolta.

Merkkaa käyttämäsi painot

	Sarjoja	Toistoja	Paino	Lepotauko	Viikko 1	Viikko 2	Viikko 3	Viikko 4
Sessio 1								
Maastaveto suurin jaloin	4	8-12	80 %	2 min				
Maastaveto	4	4-6	85 %	2-3 min				
Penkkipunnerrus	4	8-12	80 %	2 min				
Flyes vipunostot käsipainoilla	4	4-6	85 %	2-3 min				
Leuanveto	4	4-6	kehonpaino	2 min				
Sessio 2								
Takakyykky	4	8-12	80 %	2 min				
Käänteinen soutu jalat tuettuna	4	maksimi	kehonpaino	2 min				
Yhden käden kulmasoutu käsipainolla	4	4-6	85 %	2 min				
Hauiskääntö	4	8-12	80 %	2 min				
Pystypunnerrus levytangolla	4	4-6	85 %	2-3 min				
Sessio 3								
Askelkyykky	4	4-6 per jalka	85 %	2 min				
Etukyykky	4	8-12	80 %	2-3 min				
Kulmasoutu	4	8-12	80 %	2 min				
Reverse Flyes käsipainoilla	4	4-6	85 %	2 min				
Sivunostot käsipainoilla	4	8-12	80 %	2 min				
Pystypunnerrus käsipainoilla	4	4-6	85 %	2 min				