

Merkkaa käyttämäsi painot

	Sarjoja	Toistoja	Tempo*	Lepotauko	Viikko 1	Viikko 2	Viikko 3	Viikko 4
<b>Sessio 1</b>								
Vinopenkki	10	10	4010	1 minuutti				
Ylätalja kapealla otteella	10	10	4010	1 minuutti				
Muista: vinopenkki alle 45% kulmaan. Ylätaljassa jätä kyynärpäät ylhäällä hieman koukkuun.								
<b>Sessio 2</b>								
Takakyykky	10	10	4010	1 minuutti				
Pystypunnerrus käsipainoilla	10	10	4010	1 minuutti				
Muista: Keskivartalo tiukkana. Pystypunnerrus istuen - selkänoja pystyasentoon.								
<b>Sessio 3</b>								
Flyes vipunostot käsipainoilla	10	10	4010	1 minuutti				
Kulmasoutu	10	10	4010	1 minuutti				
Muista: Flyes vipunostoissa ajatus rintalihaksessa. Kulmasoutu tangolla tai käsipainoilla.								
<b>Sessio 4</b>								
Maastaveto suurin jaloin	10	10	4010	1 minuutti				
Etunostot käsipainoilla	10	10	4010	1 minuutti				
Muista: Tarkista maastavedossa, että tanko liikkuu ylös ja alas samaa linjaa pitkin.								

\*Tempo: liikkeen eksentrisen (yleensä laskeva) osa 4 sekuntia, tauko 0 sekuntia, konsentrisen osa (tanko nousee) 1 sekunti ja tauko lähtöpisteessä taas 0 sekuntia.

Ohjeet liikkeiden oikeaan suoritustapaan löytyy Punttis.com -sivustolta.