

Lihasta ja voimaa selkään - 6 viikon nousujohteinen selkätreeni

Treeniohjelman tarkemmat tiedot: <https://punttis.com/6-viikon-selkatreeni-ohjelma/>

Selkätreeni	Sarjat					
	vk 1	vk 2	vk 3	vk 4	vk 5	vk 6
Liike + toistot (t)						
1. Kulmasoutu tangolla tai käsipainoilla 6-8 toistoa, tauko 2 min	2	2-3	3	4	4	kevennys: 2 sarjaa -20 % sarjapainoista
2. Leuanveto myötäotteella laitteessa tai kuminauhalla kevennettynä 8-10 toistoa, tauko 2 min	2	2	3	3	4	kevennys: 2 sarjaa -20 % sarjapainoista
3. Yläsoutu laitteessa vastaotteella * 10-12 toistoa, tauko 1 min	2	3	3	4	4	kevennys: 2 sarjaa -20 % sarjapainoista
4. Alataljasoutu leveällä myötäotteella 10-12 toistoa, tauko 1 min	2	2	3	3	4	kevennys: 2 sarjaa -20 % sarjapainoista
5. Pull over taljassa seisten narulla* 12-15 toistoa, tauko 1,5 min	2	3	3	4	4	kevennys: 2 sarjaa -20 % sarjapainoista
6. Selänojennus kehonpainolla tai levypainolla 10-12 toistoa, tauko 1 min	2	3	3	4	4	kevennys: 2 sarjaa -20 % sarjapainoista

*keskity liikkeen venytys- ja supistusvaiheeseen. Keskity yläasennossa eli lihasten venytysvaiheessa siihen, että lavat ovat kunnolla auki. Ala-asennossa eli supistusvaiheessa supista lihaksia voimakkaasti ja pidä supistus 1-2 sekunnin ajan.