

KÄSITREENIOHJELMA

Kirjoita sarjapainot
ja toistomäärät ylös

	Viikko 1	Viikko 2	Viikko 3	Viikko 4	Viikko 5
Hauiskääntö mutkatangolla 3x10 t, 2 min					
Hauiskääntö vinopenkillä istuen käsipainoilla 3x12 t, 1,5-2 min					
Ranskalainen punnerrus mutkatangolla otsaan 3x10 t, 2 min					
Dippi penkillä tai laitteessa 3x12 t, 1,5-2 min					
	Supersarja a	Supersarja a	Supersarja a	Supersarja a	Supersarja a
Hauiskääntö taljassa vasaraotteella köydellä * 1x15, f, f					
	Supersarja b	Supersarja b	Supersarja b	Supersarja b	Supersarja b
Ojentaja- punnerrus taljassa käydellä * 1x15, f, f					

*Tee supersarjan liikkeet putkeen ilman taukoa. Palautus vasta, kun molemmat liikkeet on tehty.
t=toisto, f=failure