

KOKO KROPAN KAKSIJAKOINEN TREENIOHJELMA

Kirjoita sarjapainot ja toistomäärät ylös

A-TREENI

	Viikko 1	Viikko 2	Viikko 3	Viikko 4	Viikko 5
Jalkaprässi lantion leveydellä 3x12 t, 2 min					
Reidenojennus laitteessa 3x12 t, 2 min					
Lantionnosto smithissä 3x12 t, 2 min					
a) Penkki käsipainoilla	Supersarja *	Supersarja	Supersarja	Supersarja	Supersarja
b) Kulmasoutu käsipainoilla 3x12 t, 2 min					
Pystypunnerrus penkillä stuen käsipainoilla 3x12, 2 min					
a) Ojentaja-punnerrus taljassa	Supersarja *	Supersarja	Supersarja	Supersarja	Supersarja
b) Hauiskääntö kiertäen käsipainoilla 3x12, 2 min					

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

B-TREENI

	Viikko 1	Viikko 2	Viikko 3	Viikko 4	Viikko 5
Ylätalja leveä myötäote 3x10 t, 2 min					
Alatalja kapea ote suoralla kahvalla 3x10 t, 2 min					
Vipunostot sivulle - eteen - sivulle 3x10 t, 2 min					
Takaolkapäät istuen tai peck deck - laite 3x10 t, 2 min					
Suorin jaloin maastaveto käsipainoilla 3x10 t, 2 min					
Askelkyykkävely käsipainoilla 3x10 t, 2 min					
Vatsarutistukset levypainolla eteen - sivulle - eteen 3x10 t, 2 min					

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