

Perusharjoittelu1 - 3 kertaa viikossa, vaihtoehdot.

Täydentävät tai vaihtoehtoiset liikkeet 1 - 3kertaa viikossa harjoitteluohjelman rinnalle.

Tee näitä liikeita vasta kun lihaskuntosi on riittävän hyvässä kunnossa.

Toistolla tarkoitetaan liikettä jonka teet. Sarjalla tarkoitetaan toistojen määrää.

Pidä sarjojen välillä vain 1 - 1,5 minuutin tauko.

Alkulämmittely: Souda tai pyöräile laitteilla 5 - 10 min.

Käytä näitä liikkeitä tarpeen mukaan.

Laite

	Rinta:	Sarjat	Toistot	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
3	Penkkipunnerrus	3	12											
23	Punnerrus käsipainoilla, maaten	3	10											
23	Vinopunnerrus käsipainoilla	3	10											
22	Vinopunnerrus Smith laite	3	10											
10	Rintaliike , ristikkäistalja	3	10											
23	Vipunostot selällään maaten penki	3	10											
23	Pullover	3	15											
26	Alaviistopunnerrus	3	12											
	Lattiapunnerrus, oma paino	3	täydet											
	Kädet													
11	Hauishäntö kulmatagolla	2	12											
23	Keskitetty hauiskääntö	2	12											
23	Hauiskääntö istuen	2	12											
23	Rankalainen punnerrus maaten	3	8 - 10											
11	Ranskalinen punnerrus seisten	3	10											
23	Vipukääntö maaten, ojentajat	3	10											
23	Vipukääntö seisten, ojentajat	2	12 - 15											
23	Rannekääntö	2	12 - 15											
26	Dippi	3	10											
23	Kickbacks													
	Jalat													
22	Jalkakyykky, Smitissä	3	10 - 12											
16	Jalkaprässi, painopakalla	3	10 - 12											
	Selkä:													
25	Ylätalja, veto eteen	3	10 - 12											
6	Alasoutu koneella	3	10 - 12											
24	Alasoutu, alatalja	2	10 - 12											
23	Kulmasoutu käsipainolla	2	10 - 12											
11	Kulmasoutu tangolla	2	12 - 15											
	Olkapäät													
23	Pystypunnerrus, käsipainoilla	3	10 - 12											
11	Pystypunnerrus, tangolla, seisten	3	10 - 12											
23	Vipunostot sivuille	3	10 - 12											
11	Pystysoutu, kulmatanko	2	12 - 15											
10	Pystysoutu, talja	2	12 - 15											

Voit täydentää päiviä lisäliikkeillä mutta mieluiten harjoituspäivän lihasalueella pysyen.

Ohjeita liikkeisiin mm:

cyber coach nettisivuilta

<http://www.gymeverybody.com/liikeojentaja.htm>