

Voimaharjoittelu 4 kertaa viikossa

Toistolla tarkoitetaan liikettä jonka teet. Sarjalla tarkoitetaan toistojen määrää.

Pidä sarjojen välillä vain 1,5 minuutin tauko.

Alkulämmittely: Souda tai pyöräile laitteilla n. 10 min.

Sarjat nousujohteisesti, esim. 25-30-40kg

Harjoittelumerkinnot, esim. millä painoilla aloitat sarjan

Käyntikerrat:

Laite	Päivä 3	Sarjat	Toistot	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Selkä, Hartiat:													
25, 7	Yläsoutu	4	10											
24, 6	Alasoutu	4	10											
10	Vipunosto kulmassa taljalla	3	10											
4	Hartiakierto	3	10											
26, 23	Olan kohautus	3	15											
22, 5	Hatiapunnerrus	3	10											
	Vatsa:													
20,18,21	Vatsakone tai penkki	3	20-50											
	Päivä 4	Sarjat	Toistot											
19	Vartalonkierto	3	10											
	Käsivarret:													
11	Hauiskääntö kulmatangolla	4	10											
23	Vasarahauiskääntö	3	10											
23, 10	Hauiskääntö	3	10											
26,23	Olentajat	4	10											
9, 10	Ojentajaliike taljalla	4	12											
11, 10	Ranskalainen punnerrus	3	10											
11, 3, 10	Ranneliike tangolla	3	15											
	Vatsa:													
20,18,21	Vatsakone tai penkki	3	20-50											

Voit täydentää päiviä lisäliikkeillä mutta mieluiten harjoituspäivän lihasalueella pysyen.

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