

"Kun haluat laittaa itsesi ykkössijalle"

	Viikko 1	Viikko 2	Viikko 3	Viikko 4	Viikko 5
Treeni 1	Esivalmistelut: mittaukset, punnitukset, henkinen "boostaus" :-)	Lihaskunto: alavartalo + keskivartalo, pyri lisäämään hiukan treenivastuksia "päälliikkeissä"	Lihaskunto: alavartalo + keskivartalo, pyri lisäämään hiukan treenivastuksia "päälliikkeissä"	Lihaskunto: alavartalo + keskivartalo, lisää hiukan "ALOITTAVAN LIIKKEEN" vastuksia	Lihaskunto: alavartalo + keskivartalo, lisää hiukan sekä "ALOITTAVAN LIIKKEEN" että "PÄÄLIIKKEEN" vastuksia
Treeni 2	Lihaskunto: alavartalo + keskivartalo	Lihaskunto: ylävartalo + keskivartalo, pyri lisäämään hiukan treenivastuksia "päälliikkeissä"	Lihaskunto: ylävartalo + keskivartalo, pyri lisäämään hiukan treenivastuksia "päälliikkeissä"	Lihaskunto: ylävartalo + keskivartalo, lisää hiukan "ALOITTAVAN LIIKKEEN" vastuksia	Lihaskunto: ylävartalo + keskivartalo, lisää hiukan sekä "ALOITTAVAN LIIKKEEN" että "PÄÄLIIKKEEN" vastuksia
Treeni 3	Lihaskunto: ylävartalo + keskivartalo	Aerobinen (50-60min) vesiliikunta (ks. uintitreinin ohjeet) / Sisäpyöräily/ Crossing basic -tunti / juoksu- tai sauvakävely (sykkeet 65-70% maksimista)	Kahvakuulatreenit (ks. tuoreet ohjeet Priima- valmennuksen Facebook - sivuilta)	Kahvakuulatreenit viime viikon ohjeiden mukaisesti	Kahvakuulatreenit viime viikon ohjeiden mukaisesti
Treeni 4	Aerobinen (50-60min) vesiliikunta (ks. uintitreinin ohjeet) / Sisäpyöräily/Crossing basic -tunti / juoksu- tai sauvakävely (sykkeet 65-70% maksimista)	Aerobinen (50-60min) vesiliikunta (ks. uintitreinin ohjeet) / Sisäpyöräily/ Crossing basic -tunti / juoksu- tai sauvakävely (sykkeet 65-70% maksimista)	Aerobinen (50-60min) vesiliikunta (ks. uintitreinin ohjeet) / Sisäpyöräily/ Crossing basic -tunti / juoksu- tai sauvakävely (sykkeet 65-70% maksimista)	Aerobinen: uintitreinit (kokeile ainakin osittain suorittaa sitä haastavampaa ohjelmaa) / Sisäpyöräily / Crossing -tunti / Juoksu- tai sauvakävelylenkki (sykkeet saa 65-75%)	Aerobinen: uintitreinit (kokeile ainakin osittain suorittaa sitä haastavampaa ohjelmaa) / Sisäpyöräily / Crossing -tunti / Juoksu- tai sauvakävelylenkki (sykkeet saa 65-75%)