

Kuntosaliohjelma 6 (ylävartalo)

Muista alkulämmittely ja loppuverryttely !

Liike	Sarjat & Toistot	Vastus (kg)				
		Viikko 1	Viikko 2	Viikko 3	Viikko 4	Viikko 5
A) 4x (2x /puoli) 1. Yhden käden vipunosto sivulle ristitaljassa 2. Yhden käden kulmasoutu ristitaljassa	1x6-12 1x6-12					
B) 3x 1. Vipunosto taakse istuen kulmassa käsipainoilla 2. Vinopenkkipunnerrus tangolla	1x6-12 1x6-12					
C) 3x 1. Ranskalainen punnerrus maaten käsipainoilla 2. Scott -hauiskääntö käyrätangolla	1x6-12 1x6-12					
D) 3x 1. Puolikuu T-tangolla 2. Vipunosto eteen seisten käsipainoilla	1x6-12 (paria) 1x6-12					
E) 3x 1. Polvennosto / jalkojen nosto suorina ruoikkuen 2. Selän ojennusliike selkäpenkissä, kahvakuulalla (kuula roikkuu käsissä)	1x6-12 1x6-12					

Kuntosaliohjelma 6 (alavartalo)

Muista alkulämmittely ja loppuverryttely !

Liike	Sarjat & Toistot	Vastus (kg)				
		Viikko 1	Viikko 2	Viikko 3	Viikko 4	Viikko 5
A) 3x 1. Lantionnosto tasapenkin avulla smith -telineessä (hip thruster) 2. Etukyky kahdella kahvakuulalla (kuulat olkapäiden edessä)	1x6-12 1x6-12					
B) 4x (2x /puoli) 1. Keskitetty askelkyky tangolla, takana oleva jalka penkillä 2. Yhden jalan polven ojennusliike laitteella	1x6-12 1x6-12					
C) 3x 1. Pohjeprässi, kantapäät yhdessä, varpaat kääntyvät ulospäin 2. Reiden loitonnuusliike laitteella	1x6-12 1x6-12					
D) 4x (2x /puoli) 1. Yhden jalan maastaveto kahvakuulalla 2. Yhden jalan jalkaprässi, jalka lähellä jalkatuen alareunaa	1x6-12 1x6-12					
E) 4x (2x /puoli) 1. Kylkirutistus lattialla kylkilankussa kp:lla, ylempi käsi ojennettuna 2. Yhden jalan reiden lähennys seisten ristitaljassa	1x6-12 1x6-12					