

VNv kuntosaliohjelma 3 kertaa viikossa treenaavalle

Paikkaharjoitteluna, 1-2 min palautukset, 3 sarjaa/liike, 6-10 toistoa, reilusti painoja!!!

1. päivä

Hauiskääntö käsipainoilla

Hauiskääntö alataljassa

Hauiskääntö ristikkäistaljassa

Ojentajapunnerrus alaspäin ylätaljassa

Ranskalainen punnerrus seisten käsipainolla

Kick back käsipainolla

Vatsarutistus

2. päivä

Penkkipunnerrus

Ristikkäistaljatyoöntö

Vipunosto maaten vinopenkillä

Ylätaljaveto eteen

Kulmasoutu käsipainoilla

Selänojennus

Sivutaivutus käsipainoilla

3. päivä

Jalkaprässi

Reidenlähentäjälaite

Reidenloitontajalaite

Reidenkoukistajalaite

Pystypunnerrus käsipainoilla

Pystysoutu tangolla

Vipunosto sivuille käsipainoilla

Lantion nostot vatsalle

Muista lämmitellä alkuun ja lopuksi tehdä kevyet venytykset ☺ Vaihda ohjelmaa 8-12 viikon välein, äläkä jumitu vuosiksi samoihin painoihin! Apua voi kysyä Sannalta.