

# 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.

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

**Sarjat nousujohteisesti, esim. 25-30-40kg**

Hrjoittelumerkinät, esim. millä painoilla aloitat sarjan

Käyntikerrat:

Laite	Päivä 1			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	<b>Rinta:</b>	Sarjat	Toistot											
3	Penkkipunnerrus	3	10											
22 , 2	Vinopunnerrus	3	12											
26	Alasoutu	3	10											
1	Rintapunnerus	3	12											
23	Pullover käsipainoilla	3	10											
	<b>Olkapäät, Niska:</b>													
23	Vipunostot käsipainoilla	3	max											
10, 24	Pystysoutu taljalla	3	12											
	<b>Vatsa:</b>													
20,18,21	Vatsatreeni	3	20-50											
	<b>Päivä 2</b>													
	<b>Jalat:</b>	Sarjat	Toistot											
22	Jalkakyykky	3	10											
16	Jalkaprässi 70% teholla	3	10											
12	Reisiojennus	3	10											
13	Reisikoukistus	3	10											
15	Pohje	3	15											
17	Pakara	3	12											
14	Reiden ulkopuoli	3	12											
14	Reiden sisäpuoli	2	12											
	<b>Vatsa:</b>													
20,18,21	Vatsatreeni	3	20-40											

Voit täydentää päiviä lisäliikkeillä mutta mieluiten harjoituspäivän lihasalueella pysyen.