

ALOITTELIJAN KUNTOSALIOHJELMA



Lämmittle noin 10 minuuttia valitsemallasi cardiolaitteella. Käytä vaihdellen eri laitteita niin, että kaikki laitteet tulevat tutuksi.

Lämmittelyn jälkeen etene laitteisiin. Käytä painoja sen verran, että pystyt tekemään noin 15 toistoa. Kun laitteet ja liikkeet tulevat tutuiksi voit lisätä painoja niin, että jaksat juuri ja juuri tehdä vaaditut toistot. Viimeiset 2–3 toistoa saavat tuntua todella raskailta. Voit myös lisätä painoja niin, että jaksat tehdä vain noin 12 toistoa.

Kun olet tehnyt kaikki liikkeet muista jäähdytellä haluamallasi cardiolaitteella ja tehdä kevyet venyttelyt.

VAAKAPRÄSSI **3 X 15 TOISTOA**

VAAKASOUTU **3 X 15 TOISTOA**

RINTAPRÄSSI **3 X 15 TOISTOA**

HARTIAPRÄSSI **2 X 15 TOISTOA**

100-HAASTE:

SELÄN OJENNUS LAITTEELLA **2 X 20 TOISTOA**

VATSARUTISTUS LATTIALLA **2 X 20 TOISTOA**

PUNNERRUS OMALLA TYYLILLÄ **2 X 10 TOISTOA**



2-JAKOINEN KUNTOSALIOHJELMA



Lämmittle noin 10 minuuttia valitsemallasi cardiolaitteella. Käytä vaihdellen eri laitteita niin, että kaikki laitteet tulevat tutuksi.

Treenin jälkeen kevyt verryttely & venyttelyt

PÄIVÄ 1

JALAT & KÄDET

KYYKKY SMITH-LAITTEESSA	4 X 10-12 TOISTOA
JALKAPRÄSSI	4 X 10-12 TOISTOA
POLVEN OJENNUS	3 X 12-15 TOISTOA
POLVEN KOUKISTUS	3 X 12-15 TOISTOA
HAISKÄÄNTÖ KÄSIPAINOILLA	3 X 12-15 TOISTOA
OJENTAJAPUNNERRUS TALJASSA	3 X 12-15 TOISTOA

PÄIVÄ 2

RINTA, SELKÄ & VATSAT

PENKKIPUNNERRUS TANGOLLA	4 X 10-12 TOISTOA
PEC DEC	4 X 10-12 TOISTOA
ALASVETOLAITE	4 X 10-12 TOISTOA
ALATALJASOUTU	3 X 10-12 TOISTOA
1-KÄDEN KULMASOUDUT	3 X 10-12 TOISTOA

SELKÄPENKKI	3 X 15-20 TOISTOA
VATSAT KAARILAUDALLA	3 X MAX

100-HAASTE:

LANKKU POLVET LATTIASSA TAI ILMASSA 100 SEKUNTIA

