

TREENI 1 – HÄUIS 3:1 OJENTAJA

1.KP Hauiskääntö RASKAS

Sarjat: 3 Toistot: 6~8 per käsi Palautus: 60sec

2. Hauiskone Tai Scott-hauiskääntö PUMPPI

Sarjat: 3 Toistot: 12~15 Palautus 60sec

3. KP Hammerkääntö Pudotus-sarja

Sarjat: 3 Toistot 10+10 Palautus 90sec

Suorita 10 toistoa hammerkääntöjä → pudota painoa → Suorita 10 toistoa = 1 sarja

4. Tuplahauiskääntö ristikkäistaljassa SUPER Hauiskääntö suoratanko

Sarjat: 3 Toistot: 12 + 10 ~ Palautus: 90 sec

5. Keskitetty hauiskääntö KP tai alatalja

Sarjat: 3 Toistot: 10~12 ~ Palautus: 60sec per käsi

6. Pushdown naruilla ~ Sarjat: 1 Toistot: 50

7. Ranskalainen punnerrus RASKAS

Sarjat: 2 Toistot: 10~12 ~ Palautus: 60sec

8.Kapea penkkipunnerrus TAI Ojentaja dippi

Sarjat: 2 Toistot: 10~15 ~ Palautus: 60sec

KÄYTTÖOIKEUS VAIN OHJELMAN OSTANEELLA HENKILÖLLÄ! OHJELMAN KOPIOIMINEN/JAKAMINEN EHDOTTOMASTI KIELLETTY!



TREENI 2 – OJENTAJA 3:1 HAUIS

1:Pushdown naruilla 12:10:8

Sarjat: 3 Toistot: 6-8 Palautus: 60sec

Suorita 12 toistoa Pushdownia → Lepää 3 sekunttia → Suorita 10 toistoa → Lepää 3 sekunttia → Suorita 8 toistoa (kaikki samalla painolla)

2.Ranskalainen punnerrus RASKAS

Sarjat: 3 Toistot: 10-12 Palautus: 90sec

3. Pushdown mutkatangolla SUPER Pääntakaa punnerrus KP

Sarjat: 3 Toistot 10 + 10 Palautus: 90sec

4.Skull crusher punnerrus smithissä istuen

Sarjat: 3 Toistot 10-12 Palautus: 60sec

5.Yhden käden vastaotepushdown

Sarjat: 3 Toistot: 10 Palautus: 60sec per käsi

6.Hauiskäöntö mutkatangolla 12:10

Sarjat: 3 Toistot: 12+10 Palautus 90sec

Suorita 12 hyvää toistoa mutkatangolla → Laske tanko maahan kolmeksi sekunniksi → Suorita 10 toistoa

7.Hauiskäöntö istuen KP 5x5

Sarjat: 1 Toistot: 25

Suorita käsikerralla 5 toistoa, jonka jälkeen vaihdat suorittavaa kättä → 5 kertaa kunnes tulee 25 toistoa täyteen. Lepäävässä kädessä on myös käsipaino.

8. Scott-hauiskäöntö suoralla tangolla

Sarjat: 2 Toistot: 10 Lepo: 60sec

KÄYTTÖOIKEUS VAIN OHJELMAN OSTANEELLA HENKILÖLLÄ! OHJELMAN KOPIOIMINEN/JAKAMINEN EHDOTTOMASTI KIELLETTY!

TREENI 3 – OJENTAJA 1:1 HAUIS

KYYNÄRVARSI

1.Ojentajapunnerrus pääntakaa alataljassa Vinopenkillä

Sarjat: 5 Toistot: 20

2. Hammerkääntö naruilla taljassa 12:10:8

Sarjat: 4 Toistot 12:10:8 Palautus 90sec

Suorita 12 toistoa hammerkääntöjä → Lepää 3 sekunttia → Suorita 10 toistoa →
Lepää 3 sekunttia → Suorita 8 toistoa (kaikki samalla painolla)

3.Myötäote hauiskääntö

Sarjat: 3 Toistot: 15

4. KP rannekääntö myötäote

Sarjat: 4 Toistot: 15

5. Vastaote rannekääntö tangolla 10 Raskas + 10 Pumppaus

Sarjat: 3 Toistot: 10 + 10

Suorita 10 rauhallista toistoa täydellä liikeradalla (voit viedä tangon sormenpäihin venytykseen) → Suorita 10 pumppaavaa toistoa.

INFO

Suositteltu treenijako:

Päivä1- Käsitreeni 1

Päivä2- Työntävät yläkroppa

Päivä3- Lepo

Päivä4- Käsitreeni 2

Päivä5- Vetävät yläkroppa

Päivä6- Lepo

Päivä7- Käsitreeni 3

Päivä8- Jalat

Päivä 9 Lepo tai aloita kierto alusta.

Ohjelman ostaja on ite vastuussa salitreeneistään ja mahdollisista loukkaantumisista.

Liikepankki tuntemattomille liikkeille →

1.Ojentajapunnerrus päältäkaa alataljassa Vinopenkillä





2.Keskitetty hauiskääntö alatalja





2.Keskitetty hauiskääntö KP





Tuplahauiskääntö ristikkäistaljassa





4. Skull crusher punnerrus smithissä istuen



