

# KOVAYDIN VOIMA-BODAUS OHJELMA

6 Viikon Nousu



# Päivä 1.

Kyykky\*

Maastaveto\*

Reiden Ojennus 3 ← Sarjat

12 / 12 / 12 ← Toistot

Hack Kyykky KAPEA 2 HEAVY

8 / 8



# Päivä 2.

## Kapea Penkkipunnerrus\*

Maastaveto\*

Pushdown Naruilla 3 – Kevyt Paino – Rest Pause

15 / 15 / 15 Restpause 3-sec 15 / 15 / 15

Pushdown Naruilla 3

10 / 10 / 10

Ranskalainen Punnerrus SMITH 4

12 / 12 / 12 / 12



# Päivä 3.

## Maastaveto\*

Leuanveto leveä Vastaote 2

Failure

Ylätalja Kapea 3 HEAVY

8 / 8

Alatalja Kapea 3 HEAVY

10 / 10 / 10

KP Kulmasoutu 3

10 / 10 / 10

Facepull Naruilla Taljassa 3

15 / 15 / 15



# Päivä 4.

## Penkkipunnerrus \*

Maastaveto\*

Flyes Ristikkäistaljassa 4

12 / 12 / 12 / 12

Vinopenkki Käsipainoilla 2

8 / 8



# Päivä 5.

## Maastaveto\*

Pystypunnerrus Käsipainoilla  
SUPERSARJA Vipunostot  
Sivulle KP 4

12 / 12 / 12 / 12 SUPERSARJA  
12 / 12 / 12 / 12

Scott Hauiskäöntö Suoralla  
Tangolla HEAVY 3

10 / 10 / 10

Hauiskäöntö KP Vinopenkissä  
Maaten 2

12 / 12

Hammerkäöntö Naruilla  
Taljassa 2

15 / 15

Pohkeet Istuen 4

10 Hidasta Toistoa → 10  
Pumppaavaa Nopeaa Toistoa



# Penkkipunnerrus Ohjelma

## Kapea Penkkipunnerrus

### Vko 1

- Kuorma: 60% Maximista
- Sarjat: 4
- Toistot: 6

### Vko 2

- Kuorma: 63% Maximista
- Sarjat: 4
- Toistot: 6

### Vko 3

- Kuorma: 66% Maximista
- Sarjat: 4
- Toistot: 6

### Vko 4

- Kuorma: 70% Maximista
- Sarjat: 4
- Toistot: 4

### Vko 5

- Kuorma: 75% Maximista
- Sarjat: 4
- Toistot: 4

### Vko 6

.....

# Leveä Penkkipunnerrus

## Vko 1

- Sarja 1. Kuorma: 80% | Toistot: 1
- Sarja 2. Kuorma: 83% | Toistot: 1
- Sarja 3. Kuorma: 87% | Toistot: 1
- Sarja 4. Kuorma: 75% | Toistot: 3
- Sarja 5. Kuorma: 83% | Toistot: 3
- Sarja 6. Kuorma: 75% | Toistot: 3
- Sarja 7. Kuorma: 59% | Toistot: 6
- Sarja 8. Kuorma: 67% | Toistot: 6
- Sarja 9. Kuorma: 59% | Toistot: 6

## Vko 3

- Sarja 1. Kuorma: 87% | Toistot: 1
- Sarja 2. Kuorma: 92% | Toistot: 1
- Sarja 3. Kuorma: 96% | Toistot: 1
- Sarja 4. Kuorma: 81% | Toistot: 3
- Sarja 5. Kuorma: 90% | Toistot: 3
- Sarja 6. Kuorma: 81% | Toistot: 3
- Sarja 7. Kuorma: 67% | Toistot: 6
- Sarja 8. Kuorma: 75% | Toistot: 6
- Sarja 9. Kuorma: 67% | Toistot: 6

## Vko 2

- Sarja 1. Kuorma: 83% | Toistot: 1
- Sarja 2. Kuorma: 87% | Toistot: 1
- Sarja 3. Kuorma: 92% | Toistot: 1
- Sarja 4. Kuorma: 77% | Toistot: 3
- Sarja 5. Kuorma: 85% | Toistot: 3
- Sarja 6. Kuorma: 77% | Toistot: 3
- Sarja 7. Kuorma: 63% | Toistot: 6
- Sarja 8. Kuorma: 71% | Toistot: 6
- Sarja 9. Kuorma: 63% | Toistot: 6

## Vko 4

- Sarja 1. Kuorma: 92% | Toistot: 1
- Sarja 2. Kuorma: 96% | Toistot: 1
- Sarja 3. Kuorma: 100% | Toistot: 1
- Sarja 4. Kuorma: 83% | Toistot: 3
- Sarja 5. Kuorma: 92% | Toistot: 3
- Sarja 6. Kuorma: 83% | Toistot: 3
- Sarja 7. Kuorma: 71% | Toistot: 6
- Sarja 8. Kuorma: 79% | Toistot: 6
- Sarja 9. Kuorma: 71% | Toistot: 6

## Vko 5

- Sarja 1. Kuorma: 96% | Toistot: 1
- Sarja 2. Kuorma: 100% | Toistot: 1
- Sarja 3. Kuorma: 105% | Toistot: 1
- Sarja 4. Kuorma: 87% | Toistot: 3
- Sarja 5. Kuorma: 96% | Toistot: 3
- Sarja 6. Kuorma: 87% | Toistot: 3

## Vko 6 (Kevennys)

|            | Pvä 1. | Pvä 2. | Pvä3. | Pvä4. | Pvä5.    |
|------------|--------|--------|-------|-------|----------|
| • Kuorma:  | 50%    | ---    | 60%   | ---   | 105-109% |
| • Sarjat:  | 5      |        | 3     |       | 1        |
| • Toistot: | 4      |        | 4     |       | 1        |

# Maastaveto Ohjelma

## Vko 1

|          | Pvä 1. | Pvä 2. | Pvä3. | Pvä4. | Pvä5. |
|----------|--------|--------|-------|-------|-------|
| Kuorma:  | 70%    | 74%    | 78%   | 82%   | 85%   |
| Sarjat:  | 5      | 5      | 3     | 3     | 3     |
| Toistot: | 1      |        |       |       |       |

## Vko 2

|          | Pvä 1. | Pvä 2. | Pvä3. | Pvä4. | Pvä5. |
|----------|--------|--------|-------|-------|-------|
| Kuorma:  | 73%    | 77%    | 81%   | 85%   | 88%   |
| Sarjat:  | 5      | 5      | 3     | 3     | 3     |
| Toistot: | 1      |        |       |       |       |

## Vko 3

|          | Pvä 1. | Pvä 2. | Pvä3. | Pvä4. | Pvä5. |
|----------|--------|--------|-------|-------|-------|
| Kuorma:  | 76%    | 80%    | 84%   | 88%   | 91%   |
| Sarjat:  | 5      | 5      | 3     | 3     | 3     |
| Toistot: | 1      |        |       |       |       |

## Vko 4

|          | Pvä 1. | Pvä 2. | Pvä3. | Pvä4. | Pvä5. |
|----------|--------|--------|-------|-------|-------|
| Kuorma:  | 80%    | 85%    | 89%   | 94%   | 97%   |
| Sarjat:  | 3      | 3      | 2     | 2     | 2     |
| Toistot: | 1      |        |       |       |       |

## Vko 5

|          | Pvä 1. | Pvä 2. | Pvä3. | Pvä4. | Pvä5. |
|----------|--------|--------|-------|-------|-------|
| Kuorma:  | 85%    | 90%    | 95%   | 103%  | ----  |
| Sarjat:  | 3      | 2      | 1     | 1     |       |
| Toistot: | 1      |        |       |       |       |

## Vko 6 (Kevennys)

|          | Pvä 1. | Pvä 2. | Pvä3. | Pvä4. | Pvä5.    |
|----------|--------|--------|-------|-------|----------|
| Kuorma:  | 50%    | ---    | 60%   | ---   | 105-109% |
| Sarjat:  | 5      |        | 3     |       | 1        |
| Toistot: | 1      |        |       |       |          |

# Kyykky Ohjelma

## Vko 1

Kuorma: 65% Maximista

Sarjat: 6

Toistot: 6

## Vko 3

Kuorma: 77% Maximista

Sarjat: 4

Toistot: 5

## Vko 2

Kuorma: 70% Maximista

Sarjat: 5

Toistot: 5

## Vko 4

Kuorma: 85% Maximista

Sarjat: 3

Toistot: 5

## Vko 5

Kuorma: 95% Maximista

Sarjat: 2

Toistot: 3

## Vko 6 (Kevennys)

|          | Pvä 1. | Pvä 2. | Pvä3. | Pvä4. | Pvä5.    |
|----------|--------|--------|-------|-------|----------|
| Kuorma:  | 50%    | ---    | 60%   | ---   | 105-109% |
| Sarjat:  | 5      |        | 4     |       | 1        |
| Toistot: | 4      |        | 2     |       | 1        |