



VOIMAHARJOITUKSEN PERUSOHJELMA

10 min lämmittely
liikkuvuus / tasapaino/vitokset
-venytys sivuille-, etuviistoon-, suoraan eteen+ selän venytys
-jalan heitto eteen-, sivulle-, ja kierto edestä taakse ja sivulta eteen
-jalan heitto eteen ja tiputus alas
-jalan heitto sivuille josta eteen ristiin

nr	harjoite	kert.	paino
1	jalkakyykky (90 *)	4x 8	
2	penkkipunnerrus	4x 8	
3	olkavarret (sivulta)	4x 8	
4	hauisvääntö	4x 8	
5	soutu (pysty)	4x 8	
6	selkä (good morning)	4x 8	
7	leuanveto	4x max	
8	rinnalleveto	4x 8	
9	rannevääntö	4x 8	
10	vatsa (suora/vasen/oikea)	4x max	

3-ryhmä, 1-2 kierrosta, 5 harjoitetta peräkkäin / 4 min palautus

(3-ryhmä, 3 kierrosta, 5 harjoitetta peräkkäin / 5 min palautus)
verryttely+ venyttely

esim. Maksimivoima harjoituksesta

10 min lämmittely hyppynaru / kuntopyörä / lenkki

- 1. jalkakyykky (90*)**
90% 100%=maksimi
3x 3x1x
- 2. kyykkyhyppy (90* tanko niskan takana)**
90% x3 3x1xmaksimi
- 3. penkkipunnerrus**
90% 100%=maksimi
3x 3x1x
- 4. askelkyykky**
90% 100%=maksimi
3x 3x1x
- 5. vatsa – selkä**
90% x 3 3x1xmaksimi
- 6. rinnalleveto**
90% 100%=maksimi
3x 3x1x
- 7. leuanveto**
3 x maksimi

3-ryhmä, 1-2 kierrosta / 5 min palautus

(3-ryhmä, 3 kierrosta, 5 min palautus)

lenkki / venyttely