



# GAINS.fi

## [www.gains.fi/taydellinen-hauistreeni](http://www.gains.fi/taydellinen-hauistreeni)

Ohjelma tehdään kaksi kertaa viikkoon. Toisella kerralla tehdään raskaampaa kuormaa ja toisella pumpppia. Lisäksi molemmilla kerroilla tehdään hauiksen lopetusliike, jossa otetaan kaikki mehut lihaksesta irti.

Lisäksi ohjelmaan on lisätty kalvovenytys, joka tulee tehdä heti hauistreenin päätteeksi. Venytyksen idea on yrittää venyttää verestä laajentuneen lihaksen kalvoja suuremmiksi, että pihvi sopii kasvamaan.

---

### Päivä 1

- Hauiskääntö tangolla 6 x 6
- Keskitetty hauiskääntö 6 x 6-8

Tee harjoitus mahdollisimman suurilla painoilla, mutta kuitenkin tekniikkaa unohtamatta. Kutosien tulee olla raskaita. Pidä sarjojen välissä taukoa 60-90 sekuntia.

Treenin jälkeen tee lopetusliike, joka on amrap-treeni tangolla aikaa vastaan. Laita ajastimeen viisi minuuttia ja tee tangolla niin monta toistoa kun pystyt. Tämän treenin aikana on sallittua hieman huijata ja heijata, sillä tarkoitus on vetää hauikset tappiin.

---

### Päivä 2

- Taljakääntö 4 x 15-20
- Kallistettu hauiskääntö istuen 4 x 12-15 h

Tämä on pumpppitreeni, joten painot sellaiset että viimeistään viimeisellä sarjalla menee failureen. Sarjojen välissä taukoa 30-60 sekuntia.

Treenin jälkeen sama lopetusliike kuin ykköspäivänä.