



TERVEYSMYRSKY

HOT MAMAN –TREENIOHJELMA 2 v1.0

Päivä 1

- Takakyykky 4 x 10-12
- Askelkyykky tanko niskan takana 3 x 10-12
- Polven ojennus 3 x 8
- Bulgarian kyykky 2-3 x 12 per jalka
- Maastaveto 4 x 8-10
- Polven koukistus maaten tai istuen 4 x 8-10

Finisher

- Jalkaprässi 2-3 minuuttia, painot n. 40-50 % ykkösmaksimista.

Päivä 2 – Selkä ja hauikset

- Ylätalja 4 x 12
- Kulmasoutu käsipainoilla 3 x 12
- Alatalja ⁽¹⁾ 3 x 12-15
- Leuanveto 2-3 x max (voit tehdä myös avustettuna)
- Kallistettu hauiskäntö istuen 4 x 10
- Keskitetty hauiskäntö 3 x 10

⁽¹⁾ Pidä lavat yhdessä ja selkä suorassa koko liikkeen ajan. Tee liike selällä, älä käsillä.

Finisher

- Satanen ⁽²⁾
 - Kahden käden heilautus (kahvakuula) x 25
 - Askelhypyt x 25 (yht.)
 - Sivuhypyt korokkeen yli x 25
 - Kahden käden heilautus (kahvakuula) x 25

⁽²⁾ Tee jokaista liikettä 25 kertaa kunnes yhteensä 100 toistoa täynnä

Optioliikkeet

Jos haluat tehdä vatsoja, tee alla olevat liikkeet.

- Lankku 2-3 x max. aika
- Rullaus jumppapallolla 3 x 8-10

HOT MAMAN –TREENIOHJELMA 2 v1.0

Päivä 3 – Rinta ja ojentajat

- Penkkipunnerrus käsipainoilla 4 x 8-10
- Ristitalja ⁽¹⁾ 3 x 8-10
- Pullover 3 x 10
- Punnerrus 3 x 15-20
- Taljaveto köydellä 5 x 5
- Taljaveto pään yli 3 x 15

⁽¹⁾ Vie kädet edessä ristiin ja pidä jännitys noin sekunnin ennen kuin teet negatiivisen vaiheen.

Finisher

- Satanen ⁽²⁾
 - Kahden käden heilautus (kahvakuula) x 25
 - Sivuhyyt x 25
 - Lankkuvaihdot (kuntopallo) x 25
 - Thruster (jumppakepillä) x 25

⁽²⁾ Tee jokaista liikettä 25 kertaa kunnes yhteensä 100 toistoa täynnä

Optioliikkeet

Jos haluat tehdä vatsoja, tee alla olevat liikkeet.

- Lankku 2-3 x max. aika
- Rullaus jumppapallolla 3 x 8-10

Päivä 4 – Olkapäät ja pakarat

- Pystypunnerrus tangolla 4 x 5-6
- Arnold-punnerrus 3 x 12
- Kolmoissarja vipunostot taakse, vipunostot sivulle ja pystypunnerrus 3 x 12-15 ⁽¹⁾
- Hip Thrust 4 x 12
- Hack-kyykky selän takaa 3 x 8
- Hyvää huomenta -liike 3 x 12

⁽¹⁾ Kolmoissarjassa tehdään kaikki kolme liikettä peräkkäin ilman taukoja. Tee jokaista liikettä 12-15 toistoa hyvällä tekniikalla. Älä hätäile. Kun olet tehnyt kaikki kolme liikettä, pidä taukoa 2 minuuttia ja toista koko setti setti vielä kaksi kertaa. Aloita pienillä painoilla.

Finisher

HOT MAMAN –TREENIOHJELMA 2 v1.0

- Kahvakuula-Tabata 1-2 kierrosta ⁽²⁾
 - Yhden käden heilautus vasen 1 min (2 x 20 s)
 - Yhden käden heilautus oikea 1 min (2 x 20 s)
 - Kahden käden heilautus 2 min (4 x 20 s)

⁽²⁾ Tabata tehdään siten, että 20 sekuntia tehdään harjoitusta niin kovaa kuin pystytään ja 10 sekuntia levätään. Yksi kierros kestää 4 minuuttia ja se ei sisällä taukoja.

Optioliikkeet

Jos haluat treenata pohkeita, tee alla olevat liikkeet. Pidä toiston alasennoissa muutaman sekunnin venytys.

- Pohjeliike seisten tai prässissä 4 x 6-8
- Pohjeliike seisten käsipainolla 3 x 15-20