



# GAINS.fi

## [www.gains.fi/kiireisten-rasvanpoltto-selka-ja-ojentajat](http://www.gains.fi/kiireisten-rasvanpoltto-selka-ja-ojentajat)

Kiireisten rasvanpoltto-ohjelman ensimmäinen esimerkkipäivä. Ohjelma on hyvin intensiivinen ja sen voi tehdä nopeimmillaan jopa vartissa (+ lämmittelyt).

Lyhyestä ajasta huolimatta ei pidä tehdä sitä oletusta, että treeni olisi helppo. Tämä treeniohjelma on ollut etenkin naisasiakkaiden suosiossa, sillä se on nopea tehdä ja usein erilaista treeniä mihin he ovat tottuneet.

Painoja skaalaamalla treenistä saa tehtyä hyvinkin haastavan. Listatut painot ovat esimerkkejä.

Jokainen kierto tehdään neljä kertaa putkeen, toistojen ollessa 12, 10, 8 ja 6. Neljännen kierroksen jälkeen siirrytään heti seuraavaan kiertoon, ja ensimmäinen tauko pidetään vasta treenin (4. kierto) lopussa.

Jos olet hyvin lihaksikas ja haluat minimoida lihaskadon, tee ennen intervallitreeniä kulmasoutua tangolla 20 toistoa. Tässä raskaassa liikkeessä painot ovat sellaiset, että ensimmäisessä sarjassa menee **maksimissaan** kuusi toistoa.

Ohjelman loppuksi vielä vaikka voimapyörällä pari kiekkaa, sivutaivutuksia, sekä kahvakuulalla tuulimyllyä.

---

### Kierto 1

- Kulmasoutu tangolla – 55 kg
- Ojentajapunnerrus pään yli käsipainolla – 25 kg
- Käänteinen soutu

---

### Kierto 2

- Ojentajat taljassa köydellä (alas) – 35 kg

- Soutu taljassa – 35 kg
  - Ojentajat taljassa köydellä (pään yli) – 35 kg
- 

### **Kierto 3**

- Soutu käsipainolla (molemmat puolet) – 22,5 kg
  - Skull crusher – 15 kg
  - Pumppisoutu selälle käsipainolla – 25 kg
- 

### **Kierto 4**

- Ojentajapunnerrus pään takaa vuorokäsin – 5 kg
  - Yläepäkkäiden ”nosto” – 5 kg
  - Kick back – 5 kg
-