



TERVEYSMYRSKY

HOT MAMAN –TREENIOHJELMA v1.0

Päivä 1

- Takakyykky 4 x 6-8
- Hip Thrust 4 x 12
- Ylätalja 3 x 8-10
- Pystypunnerrus tangolla 4 x 5-6
- Punnerrus 3 x 15-20
- Taljaveto 3 x 5

Optioliikkeet

Jos haluat treenata pohkeita ja/tai vatsoja, tee alla oleva liike. Pidä toiston alasennessa muutaman sekunnin venytys.

Pohjeliike seisten tai prässissä 4 x 6-8
Lankku 2 x max. aika

Päivä 2

- Penkkipunnerrus käsipainoilla 4 x 8-10
- Askelkyykky tanko niskan takana 3 x 10-12
- Polven koukistus maaten tai istuen 4 x 8-10
- Kulmasoutu käsipainoilla 3 x 12
- Face pull istuen tai seisten 3-4 x 30
- Hauiskäntö tangolla 4 x 8-10

Päivä 3

- Takakyykky⁽¹⁾ 4 x 12
- Suorin jaloin maastaveto 4 x 6
- Alatalja⁽²⁾ 3 x 12-15
- Arnold-punnerrus 3 x 12
- Ristitalja⁽³⁾ 3 x 8-10
- Taljaveto pään yli 3 x 15

(1) Jalat kapeassa asennessa, varpaat suoraan eteenpäin (liike kohdistuu tällöin enemmän reiden ulkosyrjään).

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

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

HOT MAMAN –TREENIOHJELMA v1.0

Optioliikkeet

Jos haluat treenata pohkeita ja/tai vatsoja, tee alla oleva liike. Pidä toiston ala-asennossa muutaman sekunnin venytys.

Pohjeliike seisten käsipainolla 3 x 15-20

Lankku 2-3 x max. aika tai rullaus jumppapallolla 3 x 8-10

Treeniohjelma vain kehonpainoa käyttäen

Tällä ohjelmalla voit tarvittaessa korvata salitreenin, tai käyttää pelkästään tätä ohjelmaa. Kehonpaino-ohjelman voi tehdä hyvin pienin muutoksin lähes missä vain.

- Askelkyykky vuorojaloin 3 x 12-15 per jalka
- Reverse hyper jumppapallolla 2 x 8-10
- Lantion nosto yhdellä jalalla 2 x 12-15
- Käänteinen soutu 4 x 8-10
- Pike press 3 x 8
- Punnerrukset 3 x 15-20
- Lankku 2-3 x max. aika tai rullaus jumppapallolla 3 x 8-10

Optioliikkeet

Jos haluat treenata pohkeita, tee alla oleva liike. Pidä toiston ala-asennossa muutaman sekunnin venytys.

Yhden jalan pohjeliike seisten 3 x 12-15 per jalka