



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

Kiireisten rasvanpoltto-ohjelman neljäs eli viimeinen osa, ja kolmas mallipäivä. Koska alakropassa sijaitsevat suurimmat lihakset, on tämä treeni tiukempi kuin muut.

Painot luonnollisesti taas esimerkkipainoja.

Treenin loppuun vähän pakaroita. Viikon ensimmäisellä treenikerralla esimerkiksi hip thruster 3 × 10, ja toisella kerralla glute raise 3 × 10.

---

### **Kierto 1**

- Jalkakyykky – 55 kg
  - Hauiskääntö käsipainoilla – 12,5 kg
  - Sivuloikat
- 

### **Kierto 2**

- Hauiskääntö käsipainoilla – 8 kg
  - Suorin jaloin maastaveto – 55 kg
  - Vasarakääntö eteen (ristiin) – 12,5 kg
- 

### **Kierto 3**

- Askelkyykky
  - Hais tangolla (myötäote)
  - Hyppykyykky
-

## Kierto 4

- Huis käsipainoilla (istuen) – 6 kg
  - Vauhtikyykky
  - Vasarakääntö eteen (istuen) – 6 kg
-