



GAINS.fi

www.gains.fi/kiireisten-rasvanpoltto-rinta-ja-olkapaat

Kiireisten rasvanpoltto-ohjelman toisessa esimerkkitreenissä käsittelyyn pääsevät rinta ja olkapäät.

Koska tällä kertaa tulee todella paljon punnertamista sekä pystysuorassa että vaakatasossa, suositeltavaa on ottaa pienet painot.

Loppuun voi tehdä esimerkiksi pohkeita. Viikon ensimmäisellä treenikerralla pohkeet istuen 3 x 50, ja toisella treenikerralla pohkeet suorin jaloin prässissä 5 x 5.

Kierto 1

- Penkkipunnerrus käsipainoilla – 22,5 kg
- Pystypunnerrus tangolla (jos olkapäät kestävät, niin niskan taakse)
- Vinopenkkipunnerrus käsipainoilla – 12,5 kg

Kierto 2

- Pystypunnerrus käsipainoilla – 10 kg
- Penkkipunnerrus tangolla
- Vipunostot sivulle – 5 kg

Kierto 3

- Flyes vastaoitteella – 8 kg
 - Takaolkapääsoutu tangolla
 - Etunojapunnerrus
-

Kierto 4

- Face Pull – 22,5 kg TAI Face Pull käsipainolla (vertikaalitaso) – 22,5 kg
 - Ristitalja – 35 kg TAI Butterfly-laite – 35 kg
 - Pystypunnerrus kahvakuulalla – 12 kg
-