



www.gains.fi/kiireisten-rasvanpoltto

Valitse ensin lihasryhmäparit jotka haluat tehdä. Jako on periaatteessa vapaa, mutta yksi hyvä versio on jalat (A) ja olkapäät (B), selkä (A) ja ojentajat (B), sekä rinta (A) ja hauikset (B). Vatsat, pohkeet ja esim. perskannikat voit halutessasi tehdä vielä treenin loppuun.

Jokaiselle lihasryhmälle tehdään kuusi liikettä siten, että ensimmäinen ja kolmas supersarja menevät samanlaisella liikeparijaolla (ABA) kuin toinen ja neljäs supersarja (BAB). Liikkeet tehdään vuorotellen, ja voit valita liikkeiksi käytännössä mitä haluat. Tee kuitenkin isot liikkeet (penkki, kyykky) ensimmäisessä kierrossa, koska loukkaantumisriski kasvaa mitä väsyneemmäksi käyt.

Vaihtele liikkeitä parin viikon välein. Voit vaihdella myös lihasryhmäjakoja 2-3 viikon välein. Tärkeintä on, että et pidä taukoja. Jos et pääse salilla tekemään juuri tiettyä liikettä, vaihda se lennosta. Jos siis kyykkypaikka on varattu, tee vaikka yhden jalan kyykkyä tai prässä. Pääasia että teet jotain.

Voit tehdä vaikka jokaisella kerralla eri liikkeet, kunhan vain lihasryhmät pysyvät samana. Toistot ovat sellaiset, että ensimmäinen supersarja tehdään 12 toistolla, seuraava 10 toistolla, seuraava 8 toistolla, ja viimeinen tehdään 6 toistolla.

Tee ensimmäiset kolme treeniä siten, että haet itsellesi sopivat painot ja otat tuntuman ohjelmaan. Tee supersarjat vain kolme kertaa. Seuraavat kolme treeniä tee kovaa, mutta supersarjat edelleen vain kolme kertaa. Tästä eteenpäin tee supersarjat neljä kertaa joka ikinen kerta.

Voit tehdä ohjelman läpi 1-2 kertaa viikossa. Treenaa joka toinen päivä (joka treeni kerran viikossa) tai joka päivä (treeni kaksi kertaa viikossa). Kuuden päivän jälkeen pidä yksi lepopäivä.

1. ja 3. kierto

1. A
2. B
3. A

Toista yllä oleva 4 kertaa, toistot 12-10-8-6.

2. ja 4. kierto

1. B
2. A
3. B

Toista yllä oleva 4 kertaa, toistot 12-10-8-6.
