



GAINS.fi

www.gains.fi/pakaroiden-treenaamisen-101

Treenaa pakarat suorasti tai epäsuorasti 2-3 kertaa viikkoon ja sisällytä sopivasti takareisiliikkeitä pakaratreenin jälkeen.

Muista treenata myös muuta kroppaa, mutta huomioi että pakaratreeni ottaa jo aika reippaasti jalkoihin.

Päivä 1

- Leveä kyykky 4 x 10 (alas asti, vähintään vaakatason alapuolelle)
 - Askelkyykky 3 x 8 per jalka
 - Polven koukistus laitteessa 3 x 12
-

Päivä 2

- Suorin jaloin maastaveto 5 x 6-8
 - Yhden jalan prässä 3 x 12
 - Kyykkyhyppyt kehonpainolla 2 x 30
-

Päivä 3

- Hip thruster eli lantion nosto tangon kanssa 4 x 12
 - Hyvää huomenta -liike (polvet hieman koukussa) 3 x 10
 - Askelkyykky sivulle 3 x 15
-