16 VIIKON HARJOITUSOHJELMA

VOIMAA JA LIHASMASSAA

Perusvoima ja maksimivoima salilla 3x viikossa

PL 54
90451 Kempele

www.kuntomo.fi
info@kuntomo.fi

2507500-9
044 9766 137

OHJELMAN OHJEISTUS

Kenelle: Säännöllinen ja nousujohteinen harjoittelu on sinulle tuttua, ja hallitset kuntosalin perusliikkeiden tekniikat (kyykky, maastaveto, penkkipunnerrus ja leuanveto).

Jaksotus: Perusvoima 8 viikkoa (vk 1–8) ja maksimivoima 8 viikkoa (vk 9–16), lineaarinen periodisaatio. Kumpikin jakso koostuu kolmen viikon nousujohteisista blokeista, joita seuraa kevyt viikko.

Pääliikkeet: Kyykky, maastaveto, penkkipunnerrus ja leuanveto.

Viikkorakenne: 3 treeniä viikossa: A koko vartalo, B ylävartalo, C ala- ja keskivartalo. Kaikkien viikon treenien välissä pidä vähintään yksi lepopäivä.

Kevyet viikot (4, 8 ja 12): Tehdään vain kaksi treeniä: treeni A sekä treeni B, johon kootaan taulukoissa merkinnällä TREENI B merkityt liikkeet. Viikolla 16 tehdään yksi herkistelytreeni.

MERKINNÄT OHJELMASSA

Sarjat × toistot: esim. 4×6 = neljä sarjaa, joissa jokaisessa kuusi toistoa.

RIR: toistoja varastossa sarjan jälkeen. RIR 2 = olisin jaksanut jatkaa sarjaa vielä kahden toiston verran, mutta en yhtään enempää.

TP: tuplaprogressio. Nosta kuormaa aina, kun saat tehtyä kaikissa sarjoissa toistoalueen ylärajan verran toistoja.

Vuorosarja: tee liikkeet peräkkäin ilman palautusta tai lyhyellä palautuksella. Kun olet tehnyt kummankin liikkeen, pidä normaali sarjapalautus.

Palautus: lepo sarjojen välillä.

Video: klikkaa linkkiä, niin pääset liikkeen esittelyvideoon.

OHJEET HARJOITTELUUN

Lämmittely: Moninivelliikkeissä tehdään aina lähestymissarjat: ensin 0–50 % kuormilla pari 5–10 toiston sarjaa, sitten muutama 1–5 toiston sarja 50–85 % kuormilla omasta tiedetystä tai arvioidusta yhden toiston maksimista. Ohjelmaan on merkitty vain työsarjat. Lähestymissarjojen välissä ei tarvita pitkiä taukoja, vain viimeisen lähestymissarjan ja ensimmäisen työsarjan väliin n. 2–3 min. Apuliikkeissä, kuten polven ojennuksessa tai hauiskäännössä, riittää 1–2 kevyempää sarjaa ennen työsarjoja.

Suoritustekniikka: Tee voimaliikkeiden konsentriset työvaiheet (kuten kyykyn ylösnousu) mahdollisimman räjähtävästi tekniikan sallimissa rajoissa. Eksentriset eli laskuvaiheet (kuten kyykyn alasmeno) tehdään hallitun rauhallisesti.

Seuranta: Testaa lähtötasosi alkutesteillä ennen ensimmäistä harjoitusviikkoa ja ohjelman loputtua lopputesteillä. Tee testit hyvin levänneenä: pidä 2–4 lepopäivää ja vältä maksimikuormilla tai täyteen uupumukseen tehtyä voimaharjoittelua ennen testejä. Tee alussa ja lopussa samat testit. Kirjaa jokaisesta treenistä liikkeiden toteutuneet painot, sarjat, toistot ja RIR.

USEIN KYSYTYT KYSYMYKSET

Miten jatkan yli viikon tauon tai sairastumisen jälkeen? Jatka kyseisen blokin alusta. Esim. olet tehnyt ohjelmaa kuusi viikkoa ja tulee yli viikon tauko → jatka perusvoimajakson puolivälistä eli viikosta 5. Jos tauko on lyhyempi kuin viikko, jatka siitä treenistä, mihin viimeksi jäit.

Entä jos jokin liike ei sovellu minulle tai salilta ei löydy laitetta? Korvaa liike saman liikesuunnan tai lihasryhmän liikkeellä, esim. hack-kyykky → jalkaprässi tai leuanveto → ylätalja.

RAVINTO JA ENERGIANSAANTI

Paras tulos saadaan, kun syöt energiaylijäämässä eli enemmän kuin kulutat. Tavoitteena on maltillinen ylijäämä, jossa kehonpainon viikkokeskiarvo nousee 0,1–0,25 % viikossa.

1 · ENERGIATARPEEN ARVIOINTI

Laske ensin perusaineenvaihduntasi kaavalla ja kerro se sitten aktiivisuuskertoimella. Laske ensin sulkeet auki.

Miehet: (10 × paino kg) + (6,25 × pituus cm) − (5 × ikä vuosina) + 5

Naiset: (10 × paino kg) + (6,25 × pituus cm) − (5 × ikä vuosina) − 161

Energiatarpeesi (kcal/vrk) = perusaineenvaihdunta × aktiivisuuskerroin. Luku on arvio, joka vaihtelee yksilöittäin. Oikeaan energiaylijäämään pääset painon seurannan avulla (kohta 3).

Kerroin	Aktiivisuus
1,3	Ei lainkaan aktiivinen
1,5	Satunnaisesti aktiivinen tai arkiaktiivisuutta jonkin verran
1,7	Liikkuminen säännöllistä tai arkiaktiivista / työ fyysistä
1,9	Arkiaktiivinen kuntourheilija
2,2	Kovaa fyysistä työtä tekevä, erittäin paljon kuntoileva

2 · SEURANTA JA TAVOITTEET

Käytä ruokapäiväkirjasovellusta (esim. MyFitnessPal, Fatsecret tai Cronometer) ja aseta energiatavoitteeksi kohdan 1 tulos. Aseta makroravinteille alla olevan taulukon tavoitteet.

Päivittäin: kirjaa kaikki syömäsi ruuat ja juomat ja pyri täyttämään tavoitteet. Punnitse itsesi aamuisin wc:n jälkeen ja laske kunkin viikon painojen keskiarvo.

Noin 4 viikon jälkeen: tarkista painon seurannan perusteella, onko energiamäärä sopiva, ja muuta sitä tarvittaessa (kohta 3).

Makroravinne	Ohjelman aikana (g/kg/vrk)	Rasvanpolttokaudella (g/kg/vrk)
Proteiini	1,6–2	2–2,5
Rasva	1–1,5	1–1,5
Hiilihydraatti	Loput energiasta	Loput energiasta

3 · PAINON SEURANTA JA VIITEARVOT

Paino nousee: energiansaanti on kulutusta suurempaa, eli olet ohjelman tavoitteessa. Jatka samalla, jos nousu pysyy viitearvoissa (0,1–0,25 %/vko). Jos paino nousee selvästi nopeammin, vähennä energiaa hieman (−100–200 kcal).

Paino pysyy samana: kulutus ja saanti ovat tasapainossa. Lisää energiaa +150–300 kcal. Jos tavoitteena on rasvanpoltto, vähennä energiaa −200–500 kcal.

Paino laskee: kulutus on saantia suurempaa. Lisää energiaa. Jos tavoitteesi on rasvanpoltto, katso kohta 4.

Viitearvot: lihasmassan kasvatus nousu 0,1–0,25 %/vko, rasvanpudotus lasku 0,25–1 %/vko. Esim. 80 kg painavalla 80–200 g tai 200–800 g viikossa. Tee muutokset pienissä askelissa ja säädä ensisijaisesti hiilihydraatteja, jolloin proteiini- ja rasvatavoitteet pysyvät ennallaan.

4 · RASVANPOLTTO

Ohjelma toimii parhaiten energiaylijäämässä. Rasvanpolton aikana lihasmassan kasvu ja voimatasojen nousu hidastuvat, ja tavoitteena on säilyttää lihasmassa ja voimataso. Jos haluat polttaa rasvaa, noudata kahta periaatetta:

Älä anna painon pudota viitearvoja nopeammin. Viikkokeskiarvo saa laskea 0,25–1 % viikossa. Liian nopea pudotus lisää lihasmassan menetyksen riskiä.

Panosta proteiiniin. Tavoite 2–2,5 g/kg/vrk auttaa säilyttämään lihasmassan ja pitää nälän kurissa. Jatka treeniä ohjelman mukaan.

5 · HYVIÄ RUOKA-AINEITA

Rakenna ruokavalio pääosin mahdollisimman vähän prosessoiduista raaka-aineista.

Proteiini: kana ja kalkkuna, vähärasvainen naudan-, porsaan- ja riistanliha, kala ja merenelävät, kananmunat, maitorahka, raejuusto, maustamaton ja kreikkalainen jogurtti, rasvaton maito ja piimä, palkokasvit, tofu, tempeh, soijarouhe ja härkäpapuvalmisteet sekä heraproteiini täydentämään ruokavaliota.

Hiilihydraatti: riisi, pasta, couscous ja nuudelit, peruna ja bataatti, kaurahiutaleet, puurot ja vähäsokerinen mysli, ruis- ja täysjyväleipä, hedelmät ja marjat, palkokasvit, juurekset ja maissi. Treenin ympärille helposti sulavat lähteet, esim. banaani, riisikakut ja kuivatut hedelmät.

Rasva: oliivi- ja rypsiöljy, pähkinät ja siemenet, pähkinävoi, avokado, rasvainen kala, kananmunat sekä täysrasvaiset maitotuotteet, juustot ja voi maltillisesti. Suosi tyydyttymättömiä rasvoja.

ALKU- JA LOPPUTESTIT · VIIKOT 0 JA 17

Alkutestit ennen ensimmäistä harjoitusviikkoa, lopputestit herkistelyviikon jälkeen. Tee molemmilla kerroilla samat testit.

TOTEUTUS

Etsi päivän 1 toiston tai 3 toiston maksimi 3–6 työsarjalla, 4–6 min palautus sarjojen välissä. Ensimmäiseen yritykseen paino, joka varmasti tulee ylös.

LÄMMITTELYT JA NOUSUSARJAT ENNEN TESTEJÄ

1. Lämmittele liikesuunta kevyellä kuormalla: yksi pidempi sarja pohjalle, n. 10 toistoa.
2. 50 % kuormalla arvioidusta 1RM:stä tehdään 5–8 toiston sarja.
3. 75 % kuormalla arvioidusta 1RM:stä tehdään 3 toiston sarja.
4. Ensimmäinen 1RM- tai 3RM-testi tehdään n. 85–90 % kuormalla arvioidusta tuloksesta, toinen 90–95 %, kolmas 95–100 % ja neljäs korotus riippuen siitä, miten kevyeltä edellinen kuorma vaikutti (voi olla pieni tai isompi korotus).
5. 5–6 testisarjaa on vielä järkevää. Jos menee yli 6 testin, väsymys alkaa painaa eikä testitulos ole enää yhtä luotettava. Eli päivän paras tulos pitäisi saada n. 3–6 yrityksellä!
6. Voimatesteissä vähintään 4 min palautus!

Kuntomo

TESTIT JA TULOKSET · VIIKOT 0 JA 17

KEHONPAINO TESTIPÄIVÄNÄ

Vk 0 _____ kg

Vk 17 _____ kg

Takakyykky

1RM tai 3RM

TULOS · VK 0	TULOS · VK 17

Maastaveto

1RM tai 3RM

TULOS · VK 0	TULOS · VK 17

Penkkipunnerrus

1RM tai 3RM

TULOS · VK 0	TULOS · VK 17

Leuanveto vastaotteella tai myötäotteella

1RM tai 3RM tai toistomaksimi kehonpainolla

Jos testaat toistomaksimin, testaa se yhdellä yrityksellä lämmittelyjen jälkeen.

TULOS · VK 0	TULOS · VK 17

Kuntomo

PERUSVOIMA · VIIKKO 1

Jakso 1/2 · Blokki 1 · 3 treeniä

A Koko vartalo	Vk 1	Palautus
Takakyykky ▶	4×6 RIR 3	4 min
Leuanveto vastaotteella ▶ **tai myötäotteella** ▶ Tarvittaessa käytä apuna vastuskuminauhaa (vasta- tai myötäote) ▶	4×6 RIR 3	4 min
Penkkipunnerrus ▶	4×6 RIR 3	4 min
Romanialainen maastaveto ▶	2×8 RIR 2	4 min
Vatsarutistus laitteessa ▶ **tai taljassa** ▶ TP	3 × 6–10 RIR 1–0	3 min

B Ylävartalo	Vk 1	Palautus
Penkkipunnerrus ▶	3×8 RIR 3	4 min
Leuanveto vastaotteella ▶ **tai myötäotteella** ▶ Tarvittaessa käytä apuna vastuskuminauhaa (vasta- tai myötäote) ▶	3×8 RIR 3	4 min
Pystypunnerrus seisten tangolla ▶	3×8 RIR 2	3 min
Rintatuettu T-kulmasoutu ▶	3×8 RIR 2	3 min
VUOROSARJOINA **Hauiskääntö taljassa +** ▶ **Ojentajapunnerrus taljassa** ▶ TP	4 × 6–10 RIR 1–0	3 min

C Ala- ja keskivartalo	Vk 1	Palautus
Maastaveto ▶	5×5 RIR 3	4 min
Hack-kyykky laitteessa ▶	2×8 RIR 2	4 min
Polven ojennus laitteessa ▶ TP	2 × 6–10 RIR 1–0	3 min
Polven koukistus istuen ▶ **tai maaten** ▶ TP	2 × 6–10 RIR 1–0	3 min
Pohjenousu smith-laitteessa ▶ TP	4 × 6–10 RIR 1–0	3 min
Moukarikäännöt levytangolla ▶ toistot / puoli	3×6 RIR 2	2 min

RIR = toistoja varastossa · **TP** = tuplaprogressio · ▶ = video

Kuntomo

PERUSVOIMA · VIIKKO 2

Jakso 1/2 · Blokki 1 · 3 treeniä

A Koko vartalo	Vk 2	Palautus
Takakyykky ▶	4×6 RIR 2	4 min
Leuanveto vastaotteella ▶ **tai myötäotteella** ▶ Tarvittaessa käytä apuna vastuskuminauhaa (vasta- tai myötäote) ▶	4×6 RIR 2	4 min
Penkkipunnerrus ▶	4×6 RIR 2	4 min
Romanialainen maastaveto ▶	2×8 RIR 1	4 min
Vatsarutistus laitteessa ▶ **tai taljassa** ▶ TP	3 × 6–10 RIR 1–0	3 min

B Ylävartalo	Vk 2	Palautus
Penkkipunnerrus ▶	3×8 RIR 2	4 min
Leuanveto vastaotteella ▶ **tai myötäotteella** ▶ Tarvittaessa käytä apuna vastuskuminauhaa (vasta- tai myötäote) ▶	3×8 RIR 2	4 min
Pystypunnerrus seisten tangolla ▶	3×8 RIR 1	3 min
Rintatuettu T-kulmasoutu ▶	3×8 RIR 1	3 min
VUOROSARJOINA **Hauiskääntö taljassa +** ▶ **Ojentajapunnerrus taljassa** ▶ TP	4 × 6–10 RIR 1–0	3 min

C Ala- ja keskivartalo	Vk 2	Palautus
Maastaveto ▶	5×5 RIR 2	4 min
Hack-kyykky laitteessa ▶	2×8 RIR 1	4 min
Polven ojennus laitteessa ▶ TP	2 × 6–10 RIR 1–0	3 min
Polven koukistus istuen ▶ **tai maaten** ▶ TP	2 × 6–10 RIR 1–0	3 min
Pohjenousu smith-laitteessa ▶ TP	4 × 6–10 RIR 1–0	3 min
Moukarikäännöt levytangolla ▶ toistot / puoli	3×6 RIR 1	2 min

RIR = toistoja varastossa · **TP** = tuplaprogressio · ▶ = video

Kuntomo

PERUSVOIMA · VIIKKO 3

Jakso 1/2 · Blokki 1 · 3 treeniä

A Koko vartalo	Vk 3	Palautus
Takakyykky ▶	4×6 RIR 1	4 min
Leuanveto vastaotteella ▶ **tai myötäotteella** ▶ Tarvittaessa käytä apuna vastuskuminauhaa (vasta- tai myötäote) ▶	4×6 RIR 1	4 min
Penkkipunnerrus ▶	4×6 RIR 1	4 min
Romanialainen maastaveto ▶	2×8 RIR 0	4 min
Vatsarutistus laitteessa ▶ **tai taljassa** ▶ TP	3 × 6–10 RIR 1–0	3 min

B Ylävartalo	Vk 3	Palautus
Penkkipunnerrus ▶	3×8 RIR 1	4 min
Leuanveto vastaotteella ▶ **tai myötäotteella** ▶ Tarvittaessa käytä apuna vastuskuminauhaa (vasta- tai myötäote) ▶	3×8 RIR 1	4 min
Pystypunnerrus seisten tangolla ▶	3×8 RIR 0	3 min
Rintatuettu T-kulmasoutu ▶	3×8 RIR 0	3 min
VUOROSARJOINA **Hauiskääntö taljassa +** ▶ **Ojentajapunnerrus taljassa** ▶ TP	4 × 6–10 RIR 1–0	3 min

C Ala- ja keskivartalo	Vk 3	Palautus
Maastaveto ▶	5×5 RIR 1	4 min
Hack-kyykky laitteessa ▶	2×8 RIR 0	4 min
Polven ojennus laitteessa ▶ TP	2 × 6–10 RIR 1–0	3 min
Polven koukistus istuen ▶ **tai maaten** ▶ TP	2 × 6–10 RIR 1–0	3 min
Pohjenousu smith-laitteessa ▶ TP	4 × 6–10 RIR 1–0	3 min
Moukarikäännöt levytangolla ▶ toistot / puoli	3×6 RIR 0	2 min

RIR = toistoja varastossa · **TP** = tuplaprogressio · ▶ = video

Kuntomo

PERUSVOIMA · VIIKKO 4

Jakso 1/2 · Kevyt viikko · tehdään vain treenit A ja B

A Koko vartalo	Vk 4	Palautus
Takakyykky ▶	**3×6** RIR 3	4 min
Leuanveto vastaotteella ▶ **tai myötäotteella** ▶ Tarvittaessa käytä apuna vastuskuminauhaa (vasta- tai myötäote) ▶	**3×6** RIR 3	4 min
Penkkipunnerrus ▶	**3×6** RIR 3	4 min
Romanialainen maastaveto ▶	**2×8** RIR 3	4 min
Vatsarutistus laitteessa ▶ **tai taljassa** ▶	**3 × 6–10** RIR 2	3 min

B Koko vartalo	Vk 4	Palautus
Maastaveto ▶	**2×5** RIR 3	4 min
Hack-kyykky laitteessa ▶	**1×8** RIR 2	–
Pystypunnerrus tangolla ▶	**3×8** RIR 3	3 min
Rintatuettu T-kulmasoutu ▶	**3×8** RIR 3	3 min
VUOROSARJOINA **Hauiskääntö taljassa +** ▶ **Ojentajapunnerrus taljassa** ▶	**3 × 6–10** RIR 2	3 min

RIR = toistoja varastossa · **TP** = tuplaprogressio · ▶ = video

PL 54
90451 Kempele

www.kuntomo.fi
info@kuntomo.fi

2507500-9
044 9766 137

Kuntomo

PERUSVOIMA · VIIKKO 5

Jakso 1/2 · Blokki 2 · 3 treeniä

A Koko vartalo	Vk 5	Palautus
Takakyykky ▶	4×4 RIR 3	4 min
Leuanveto vastaotteella ▶ **tai myötäotteella** ▶ Tarvittaessa käytä apuna vastuskuminauhaa (vasta- tai myötäote) ▶	4×4 RIR 3	4 min
Penkkipunnerrus ▶	4×4 RIR 3	4 min
Romanialainen maastaveto ▶	2×6 RIR 2	4 min
Vatsarutistus laitteessa ▶ **tai taljassa** ▶ TP	3 × 6–10 RIR 1–0	3 min

B Ylävartalo	Vk 5	Palautus
Penkkipunnerrus ▶	3×6 RIR 3	4 min
Leuanveto vastaotteella ▶ **tai myötäotteella** ▶ Tarvittaessa käytä apuna vastuskuminauhaa (vasta- tai myötäote) ▶	3×6 RIR 3	4 min
Pystypunnerrus seisten tangolla ▶	3×6 RIR 2	3 min
Rintatuettu T-kulmasoutu ▶	3×6 RIR 2	3 min
VUOROSARJOINA **Hauiskääntö taljassa +** ▶ **Ojentajapunnerrus taljassa** ▶ TP	4 × 6–10 RIR 1–0	3 min

C Ala- ja keskivartalo	Vk 5	Palautus
Maastaveto ▶	5×4 RIR 3	4 min
Hack-kyykky laitteessa ▶	2×6 RIR 2	4 min
Polven ojennus laitteessa ▶ TP	2 × 6–10 RIR 1–0	3 min
Polven koukistus istuen ▶ **tai maaten** ▶ TP	2 × 6–10 RIR 1–0	3 min
Pohjenousu smith-laitteessa ▶ TP	4 × 6–10 RIR 1–0	3 min
Moukarikäännöt levytangolla ▶ toistot / puoli	3×4 RIR 2	2 min

RIR = toistoja varastossa · **TP** = tuplaprogressio · ▶ = video

Kuntomo

PERUSVOIMA · VIIKKO 6

Jakso 1/2 · Blokki 2 · 3 treeniä

A Koko vartalo	Vk 6	Palautus
Takakyykky ▶	4×4 RIR 2	4 min
Leuanveto vastaotteella ▶ **tai myötäotteella** ▶ Tarvittaessa käytä apuna vastuskuminauhaa (vasta- tai myötäote) ▶	4×4 RIR 2	4 min
Penkkipunnerrus ▶	4×4 RIR 2	4 min
Romanialainen maastaveto ▶	2×6 RIR 1	4 min
Vatsarutistus laitteessa ▶ **tai taljassa** ▶ TP	3 × 6–10 RIR 1–0	3 min

B Ylävartalo	Vk 6	Palautus
Penkkipunnerrus ▶	3×6 RIR 2	4 min
Leuanveto vastaotteella ▶ **tai myötäotteella** ▶ Tarvittaessa käytä apuna vastuskuminauhaa (vasta- tai myötäote) ▶	3×6 RIR 2	4 min
Pystypunnerrus seisten tangolla ▶	3×6 RIR 1	3 min
Rintatuettu T-kulmasoutu ▶	3×6 RIR 1	3 min
VUOROSARJOINA **Hauiskääntö taljassa +** ▶ **Ojentajapunnerrus taljassa** ▶ TP	4 × 6–10 RIR 1–0	3 min

C Ala- ja keskivartalo	Vk 6	Palautus
Maastaveto ▶	5×4 RIR 2	4 min
Hack-kyykky laitteessa ▶	2×6 RIR 1	4 min
Polven ojennus laitteessa ▶ TP	2 × 6–10 RIR 1–0	3 min
Polven koukistus istuen ▶ **tai maaten** ▶ TP	2 × 6–10 RIR 1–0	3 min
Pohjenousu smith-laitteessa ▶ TP	4 × 6–10 RIR 1–0	3 min
Moukarikäännöt levytangolla ▶ toistot / puoli	3×4 RIR 1	2 min

RIR = toistoja varastossa · **TP** = tuplaprogressio · ▶ = video

Kuntomo

PERUSVOIMA · VIIKKO 7

Jakso 1/2 · Blokki 2 · 3 treeniä

A Koko vartalo	Vk 7	Palautus
Takakyykky ▶	4×4 RIR 1	4 min
Leuanveto vastaotteella ▶ **tai myötäotteella** ▶ Tarvittaessa käytä apuna vastuskuminauhaa (vasta- tai myötäote) ▶	4×4 RIR 1	4 min
Penkkipunnerrus ▶	4×4 RIR 1	4 min
Romanialainen maastaveto ▶	2×6 RIR 0	4 min
Vatsarutistus laitteessa ▶ **tai taljassa** ▶ TP	3 × 6–10 RIR 1–0	3 min

B Ylävartalo	Vk 7	Palautus
Penkkipunnerrus ▶	3×6 RIR 1	4 min
Leuanveto vastaotteella ▶ **tai myötäotteella** ▶ Tarvittaessa käytä apuna vastuskuminauhaa (vasta- tai myötäote) ▶	3×6 RIR 1	4 min
Pystypunnerrus seisten tangolla ▶	3×6 RIR 0	3 min
Rintatuettu T-kulmasoutu ▶	3×6 RIR 0	3 min
VUOROSARJOINA **Hauiskääntö taljassa +** ▶ **Ojentajapunnerrus taljassa** ▶ TP	4 × 6–10 RIR 1–0	3 min

C Ala- ja keskivartalo	Vk 7	Palautus
Maastaveto ▶	5×4 RIR 1	4 min
Hack-kyykky laitteessa ▶	2×6 RIR 0	4 min
Polven ojennus laitteessa ▶ TP	2 × 6–10 RIR 1–0	3 min
Polven koukistus istuen ▶ **tai maaten** ▶ TP	2 × 6–10 RIR 1–0	3 min
Pohjenousu smith-laitteessa ▶ TP	4 × 6–10 RIR 1–0	3 min
Moukarikäännöt levytangolla ▶ toistot / puoli	3×4 RIR 0	2 min

RIR = toistoja varastossa · **TP** = tuplaprogressio · ▶ = video

Kuntomo

PERUSVOIMA · VIIKKO 8

Jakso 1/2 · Kevyt viikko · tehdään vain treenit A ja B

A Koko vartalo	Vk 8	Palautus
Takakyykky ▶	**3×4** RIR 3	4 min
Leuanveto vastaotteella ▶ **tai myötäotteella** ▶ Tarvittaessa käytä apuna vastuskuminauhaa (vasta- tai myötäote) ▶	**3×4** RIR 3	4 min
Penkkipunnerrus ▶	**3×4** RIR 3	4 min
Romanialainen maastaveto ▶	**2×6** RIR 3	4 min
Vatsarutistus laitteessa ▶ **tai taljassa** ▶	**3 × 6–10** RIR 2	3 min

B Koko vartalo	Vk 8	Palautus
Maastaveto ▶	**2×4** RIR 3	4 min
Hack-kyykky laitteessa ▶	**1×6** RIR 2	–
Pystypunnerrus tangolla ▶	**3×6** RIR 3	3 min
Rintatuettu T-kulmasoutu ▶	**3×6** RIR 3	3 min
VUOROSARJOINA **Hauiskääntö taljassa +** ▶ **Ojentajapunnerrus taljassa** ▶	**3 × 6–10** RIR 2	3 min

RIR = toistoja varastossa · **TP** = tuplaprogressio · ▶ = video

PL 54
90451 Kempele

www.kuntomo.fi
info@kuntomo.fi

2507500-9
044 9766 137

Kuntomo

MAKSIMIVOIMA · VIIKKO 9

Jakso 2/2 · Blokki 1 · 3 treeniä

A Koko vartalo	Vk 9	Palautus
Takakyykky ▶	**4×3** RIR 3	4 min
Leuanveto vastaotteella ▶ **tai myötäotteella** ▶	**4×3** RIR 3	4 min
Penkkipunnerrus ▶	**4×3** RIR 3	4 min
Romanialainen maastaveto ▶	**2×5** RIR 3	4 min
Vatsarutistus laitteessa ▶ **tai taljassa** ▶ TP	**3 × 6–10** RIR 1–0	3 min

B Ylävartalo	Vk 9	Palautus
Penkkipunnerrus ▶ 2 sekunnin stopit rinnalla	**3×4** RIR 3	4 min
Leuanveto vastaotteella ▶ **tai myötäotteella** ▶ 2 sekunnin pidot yläasennossa, leuka tangon päällä	**3×4** RIR 3	4 min
Pystypunnerrus tangolla ▶	**3×5** RIR 2	3 min
Rintatuettu T-kulmasoutu ▶	**3×5** RIR 2	3 min
VUOROSARJOINA **Hauiskääntö käsipainoilla +** ▶ **Ranskalainen punnerrus käsipainoilla** ▶ TP	**4 × 6–10** RIR 1–0	3 min

C Ala- ja keskivartalo	Vk 9	Palautus
Maastaveto ▶	**5×3** RIR 3	4 min
Takakyykky ▶ 2 sekunnin stopit ala-asennossa	**2×5** RIR 3	4 min
Polven ojennus ▶ TP	**3 × 6–10** RIR 1–0	3 min
Polven koukistus istuen ▶ **tai maaten** ▶ TP	**3 × 6–10** RIR 1–0	3 min
Pohjenousu smith-laitteessa ▶ TP	**4 × 6–10** RIR 1–0	3 min
Sivutaivutus selkäpenkissä ▶ toistot / puoli	**3×8** RIR 3	2 min

RIR = toistoja varastossa · **TP** = tuplaprogressio · ▶ = video

PL 54
90451 Kempele

www.kuntomo.fi
info@kuntomo.fi

2507500-9
044 9766 137

Kuntomo

MAKSIMIVOIMA · VIIKKO 10

Jakso 2/2 · Blokki 1 · 3 treeniä

A Koko vartalo	Vk 10	Palautus
Takakyykky ▶	**4×3** RIR 2	4 min
Leuanveto vastaotteella ▶ **tai myötäotteella** ▶	**4×3** RIR 2	4 min
Penkkipunnerrus ▶	**4×3** RIR 2	4 min
Romanialainen maastaveto ▶	**2×5** RIR 2	4 min
Vatsarutistus laitteessa ▶ **tai taljassa** ▶ TP	**3 × 6–10** RIR 1–0	3 min

B Ylävartalo	Vk 10	Palautus
Penkkipunnerrus ▶ 2 sekunnin stopit rinnalla	**3×4** RIR 2	4 min
Leuanveto vastaotteella ▶ **tai myötäotteella** ▶ 2 sekunnin pidot yläasennossa, leuka tangon päällä	**3×4** RIR 2	4 min
Pystypunnerrus tangolla ▶	**3×5** RIR 1	3 min
Rintatuettu T-kulmasoutu ▶	**3×5** RIR 1	3 min
VUOROSARJOINA **Hauiskääntö käsipainoilla +** ▶ **Ranskalainen punnerrus käsipainoilla** ▶ TP	**4 × 6–10** RIR 1–0	3 min

C Ala- ja keskivartalo	Vk 10	Palautus
Maastaveto ▶	**5×3** RIR 2	4 min
Takakyykky ▶ 2 sekunnin stopit ala-asennossa	**2×5** RIR 2	4 min
Polven ojennus ▶ TP	**3 × 6–10** RIR 1–0	3 min
Polven koukistus istuen ▶ **tai maaten** ▶ TP	**3 × 6–10** RIR 1–0	3 min
Pohjenousu smith-laitteessa ▶ TP	**4 × 6–10** RIR 1–0	3 min
Sivutaivutus selkäpenkissä ▶ toistot / puoli	**3×8** RIR 2	2 min

RIR = toistoja varastossa · **TP** = tuplaprogressio · ▶ = video

PL 54
90451 Kempele

www.kuntomo.fi
info@kuntomo.fi

2507500-9
044 9766 137

Kuntomo

MAKSIMIVOIMA · VIIKKO 11

Jakso 2/2 · Blokki 1 · 3 treeniä

A Koko vartalo	Vk 11	Palautus
Takakyykky ▶	4×3 RIR 1	4 min
Leuanveto vastaotteella ▶ **tai myötäotteella** ▶	4×3 RIR 1	4 min
Penkkipunnerrus ▶	4×3 RIR 1	4 min
Romanialainen maastaveto ▶	2×5 RIR 1	4 min
Vatsarutistus laitteessa ▶ **tai taljassa** ▶ TP	3 × 6–10 RIR 1–0	3 min

B Ylävartalo	Vk 11	Palautus
Penkkipunnerrus ▶ 2 sekunnin stopit rinnalla	3×4 RIR 1	4 min
Leuanveto vastaotteella ▶ **tai myötäotteella** ▶ 2 sekunnin pidot yläasennossa, leuka tangon päällä	3×4 RIR 1	4 min
Pystypunnerrus tangolla ▶	3×5 RIR 0	3 min
Rintatuettu T-kulmasoutu ▶	3×5 RIR 0	3 min
VUOROSARJOINA **Hauiskääntö käsipainoilla +** ▶ **Ranskalainen punnerrus käsipainoilla** ▶ TP	4 × 6–10 RIR 1–0	3 min

C Ala- ja keskivartalo	Vk 11	Palautus
Maastaveto ▶	5×3 RIR 2–1	4 min
Takakyykky ▶ 2 sekunnin stopit ala-asennossa	2×5 RIR 1	4 min
Polven ojennus ▶ TP	3 × 6–10 RIR 1–0	3 min
Polven koukistus istuen ▶ **tai maaten** ▶ TP	3 × 6–10 RIR 1–0	3 min
Pohjenousu smith-laitteessa ▶ TP	4 × 6–10 RIR 1–0	3 min
Sivutaivutus selkäpenkissä ▶ toistot / puoli	3×8 RIR 1	2 min

RIR = toistoja varastossa · **TP** = tuplaprogressio · ▶ = video

PL 54
90451 Kempele

www.kuntomo.fi
info@kuntomo.fi

2507500-9
044 9766 137

Kuntomo

MAKSIMIVOIMA · VIIKKO 12

Jakso 2/2 · Kevyt viikko · tehdään vain treenit A ja B

A Koko vartalo	Vk 12	Palautus
Takakyykky ▶	**3×3** RIR 3	4 min
Leuanveto vastaotteella ▶ **tai myötäotteella** ▶	**3×3** RIR 3	4 min
Penkkipunnerrus ▶	**3×3** RIR 3	4 min
Romanialainen maastaveto ▶	**2×5** RIR 3	4 min
Sivutaivutus selkäpenkissä ▶ toistot / puoli	**3×8** RIR 2	2 min

B Koko vartalo	Vk 12	Palautus
Maastaveto ▶	**2×3** RIR 3	4 min
Polven ojennus ▶	**2 × 6–10** RIR 2	3 min
Polven koukistus istuen ▶ **tai maaten** ▶	**2 × 6–10** RIR 2	3 min
Pystypunnerrus tangolla ▶	**3×5** RIR 3	3 min
Rintatuettu T-kulmasoutu ▶	**3×5** RIR 3	3 min
VUOROSARJOINA **Hauiskääntö käsipainoilla +** ▶ **Ranskalainen punnerrus käsipainoilla** ▶	**3 × 6–10** RIR 2	3 min

RIR = toistoja varastossa · **TP** = tuplaprogressio · ▶ = video

PL 54
90451 Kempele

www.kuntomo.fi
info@kuntomo.fi

2507500-9
044 9766 137

Kuntomo

MAKSIMIVOIMA · VIIKKO 13

Jakso 2/2 · Blokki 2 · 3 treeniä

A Koko vartalo	Vk 13	Palautus
Takakyykky ▶	**4×2** RIR 3	4 min
Leuanveto vastaotteella ▶ **tai myötäotteella** ▶	**4×2** RIR 2	4 min
Penkkipunnerrus ▶	**4×2** RIR 2	4 min
Romanialainen maastaveto ▶	**2×5** RIR 3	4 min
Vatsarutistus laitteessa ▶ **tai taljassa** ▶ TP	**2 × 6–10** RIR 1–0	3 min

B Ylävartalo	Vk 13	Palautus
Penkkipunnerrus ▶ 2 sekunnin stopit rinnalla	**3×3** RIR 3	4 min
Leuanveto vastaotteella ▶ **tai myötäotteella** ▶ 2 sekunnin pidot yläasennossa, leuka tangon päällä	**3×3** RIR 3	4 min
Pystypunnerrus tangolla ▶	**3×5** RIR 2	3 min
Rintatuettu T-kulmasoutu ▶	**3×5** RIR 2	3 min
VUOROSARJOINA **Hauiskääntö käsipainoilla +** ▶ **Ranskalainen punnerrus käsipainoilla** ▶ TP	**3 × 6–10** RIR 1–0	3 min

C Ala- ja keskivartalo	Vk 13	Palautus
Maastaveto ▶	**5×2** RIR 3	4 min
Takakyykky ▶ 2 sekunnin stopit ala-asennossa	**2×4** RIR 3	4 min
Polven ojennus ▶ TP	**2 × 6–10** RIR 1–0	3 min
Polven koukistus istuen ▶ **tai maaten** ▶ TP	**2 × 6–10** RIR 1–0	3 min
Pohjenousu smith-laitteessa ▶ TP	**2 × 6–10** RIR 1–0	3 min
Sivutaivutus selkäpenkissä ▶ toistot / puoli	**2×6** RIR 3	2 min

RIR = toistoja varastossa · **TP** = tuplaprogressio · ▶ = video

Kuntomo

MAKSIMIVOIMA · VIIKKO 14

Jakso 2/2 · Blokki 2 · 3 treeniä

A Koko vartalo	Vk 14	Palautus
Takakyykky ▶	**4×2** RIR 2	4 min
Leuanveto vastaotteella ▶ **tai myötäotteella** ▶	**4×1** RIR 2	4 min
Penkkipunnerrus ▶	**4×1** RIR 2	4 min
Romanialainen maastaveto ▶	**2×5** RIR 2	4 min
Vatsarutistus laitteessa ▶ **tai taljassa** ▶ TP	**2 × 6–10** RIR 1–0	3 min

B Ylävartalo	Vk 14	Palautus
Penkkipunnerrus ▶ 2 sekunnin stopit rinnalla	**3×3** RIR 2	4 min
Leuanveto vastaotteella ▶ **tai myötäotteella** ▶ 2 sekunnin pidot yläasennossa, leuka tangon päällä	**3×3** RIR 2	4 min
Pystypunnerrus tangolla ▶	**3×5** RIR 1	3 min
Rintatuettu T-kulmasoutu ▶	**3×5** RIR 1	3 min
VUOROSARJOINA **Hauiskääntö käsipainoilla +** ▶ **Ranskalainen punnerrus käsipainoilla** ▶ TP	**3 × 6–10** RIR 1–0	3 min

C Ala- ja keskivartalo	Vk 14	Palautus
Maastaveto ▶	**5×2** RIR 2	4 min
Takakyykky ▶ 2 sekunnin stopit ala-asennossa	**2×4** RIR 2	4 min
Polven ojennus ▶ TP	**2 × 6–10** RIR 1–0	3 min
Polven koukistus istuen ▶ **tai maaten** ▶ TP	**2 × 6–10** RIR 1–0	3 min
Pohjenousu smith-laitteessa ▶ TP	**2 × 6–10** RIR 1–0	3 min
Sivutaivutus selkäpenkissä ▶ toistot / puoli	**2×6** RIR 2	2 min

RIR = toistoja varastossa · **TP** = tuplaprogressio · ▶ = video

PL 54
90451 Kempele

www.kuntomo.fi
info@kuntomo.fi

2507500-9
044 9766 137

Kuntomo

MAKSIMIVOIMA · VIIKKO 15

Jakso 2/2 · Blokki 2 · 3 treeniä

A Koko vartalo	Vk 15	Palautus
Takakyykky ▶	**4×2** RIR 1	4 min
Leuanveto vastaotteella ▶ **tai myötäotteella** ▶	**4×1** RIR 1	4 min
Penkkipunnerrus ▶	**4×1** RIR 1	4 min
Romanialainen maastaveto ▶	**2×5** RIR 1	4 min
Vatsarutistus laitteessa ▶ **tai taljassa** ▶ TP	**2 × 6–10** RIR 1–0	3 min

B Ylävartalo	Vk 15	Palautus
Penkkipunnerrus ▶ 2 sekunnin stopit rinnalla	**3×3** RIR 1	4 min
Leuanveto vastaotteella ▶ **tai myötäotteella** ▶ 2 sekunnin pidot yläasennossa, leuka tangon päällä	**3×3** RIR 1	4 min
Pystypunnerrus tangolla ▶	**3×5** RIR 0	3 min
Rintatuettu T-kulmasoutu ▶	**3×5** RIR 0	3 min
VUOROSARJOINA **Hauiskääntö käsipainoilla +** ▶ **Ranskalainen punnerrus käsipainoilla** ▶ TP	**3 × 6–10** RIR 1–0	3 min

C Ala- ja keskivartalo	Vk 15	Palautus
Maastaveto ▶	**5×2** RIR 2–1	4 min
Takakyykky ▶ 2 sekunnin stopit ala-asennossa	**2×4** RIR 1	4 min
Polven ojennus ▶ TP	**2 × 6–10** RIR 1–0	3 min
Polven koukistus istuen ▶ **tai maaten** ▶ TP	**2 × 6–10** RIR 1–0	3 min
Pohjenousu smith-laitteessa ▶ TP	**2 × 6–10** RIR 1–0	3 min
Sivutaivutus selkäpenkissä ▶ toistot / puoli	**2×6** RIR 1	2 min

RIR = toistoja varastossa · **TP** = tuplaprogressio · ▶ = video

PL 54
90451 Kempele

www.kuntomo.fi
info@kuntomo.fi

2507500-9
044 9766 137

Kuntomo

MAKSIMIVOIMA · VIIKKO 16

Jakso 2/2 · Herkistely · lopputestit viikolla 17

A Koko vartalo	Vk 16	Palautus
Takakyykky ▶	**3×3** RIR 3	4 min
Maastaveto ▶	**3×3** RIR 3	4 min
Leuanveto vastaotteella ▶ **tai myötäotteella** ▶	**3×3** RIR 3	4 min
Penkkipunnerrus ▶	**3×3** RIR 3	4 min
Vatsarutistus laitteessa ▶ **tai taljassa** ▶	**2 × 6–10** RIR 2	3 min

RIR = toistoja varastossa · **TP** = tuplaprogressio · ▶ = video

PL 54
90451 Kempele

www.kuntomo.fi
info@kuntomo.fi

2507500-9
044 9766 137