

Painonnostoharjoitusohjelma aloittelijalle

Esimerkkiharjoitukset.

Valmentaja
Kalle Koskimäki



| Harjoitus 1 | Sarjat/toistot | Tempo | Painot | Palautus | Korotukset / vko | Käytetyt painot |
|---|----------------|-------|--------|----------|------------------|--------------------------------|
| Tankojumppa 3x(Tempausveto 10, voimatempaus nivusilta 5-10, valakyykky 5-10) | | | | | | vko 1 vko 2 vko 3 vko 4 |
| Tempaus jalat maassa | 3x5 2x3 | | | 2min | | <input type="text"/> |
| Tempausveto | 5x5 | | | 3min | | <input type="text"/> |
| 1 ja 1/2 etukyykky | 5x5 | | | 3min | | <input type="text"/> |
| Eturäkkipito | 4x15s | | | 3min | | <input type="text"/> |
| Käsipaino penkki tempo | 5x5 | 3210 | | 3-4min | | <input type="text"/> |

| Harjoitus 2 | Sarjat/toistot | Tempo | Painot | Palautus | Korotukset / vko | Käytetyt painot |
|---|----------------|-------|--------|----------|------------------|--------------------------------|
| Tankojumppa 3x(voimakääntö 10, etukyykky 10, vauhtipunnerrus 5, pystypun saksissa 5) | | | | | | vko 1 vko 2 vko 3 vko 4 |
| Raakarinnalleveto + etukyykky + rive | 4x2+2+2 | | | 2min | | <input type="text"/> |
| Maastaveto | 5x6 | 1010 | | 3min | | <input type="text"/> |
| Leuanveto leveä myötä | 6x3-6 | 1010 | | 3min | | <input type="text"/> |
| Facepull renkailla | 4x6-8 | 1011 | | 2min | | <input type="text"/> |
| voimapyörä | 4x5-10 | | | 3min | | <input type="text"/> |

| Harjoitus 3 | Sarjat/toistot | Tempo | Painot | Palautus | Korotukset / vko | Käytetyt painot |
|--|----------------|-------|--------|----------|------------------|--------------------------------|
| Omavalintainen tankojumppa vähintään 15min (tempauksia, rinnallevetoja ja ylöstyöntöjä) | | | | | | vko 1 vko 2 vko 3 vko 4 |
| Ylöstyöntö telineiltä | 3x5 3x2 | | | 2min | | <input type="text"/> |
| Takakyykky | 2x10 3x5 | 2010 | | 3min | | <input type="text"/> |
| Askelkyykky taakse astuva | 3x5+5 | 1010 | | 3min | | <input type="text"/> |
| Dipit / ojentajapunnerrukset | 4x3-10 | 1010 | | 2min | | <input type="text"/> |
| Kulmasoutu käsipainoilla | 4x5+5 | 2012 | | 2min | | <input type="text"/> |