

Puntit MA ja PE

Perusajatuksena on että MA on jalkapäivä ja PE ylävartalo päivä

Alkuun PK 20min

4-5 liikettä, kolme sarjaa, tehot n. 50-70%, n. toistot 12 - 8

Aina lämmittelysarja alle

Liikkeen voi tehdä seuraavasti esim 50% 12 toistoa, 60% 10 toistoa, 70% 8 toistoa

Lisäksi eri keskivartaloliikkeitä n.80- 100kpl/kerta

Loppuun PK 15min

Esim jaloille

Kyykky

pohkeet

askelkyykky

takareidet

reiden lähentäjät

reiden ojentajat

erilaiset yhden jalan variaatiot

rinnalleveto

Esim ylävartalo

Penkki

yläselkä

pystysoutu

rinnalleveto

Kädet ojentajat

Kädet koukistajat

Kädet kyynärvarret

ranteet