

Puntit TI ja PE

Tarkoitus on että jalkavoima tulee MA, TO ja LA

Perusajatuksena on että TI ja PE ylävartalo päivä

Alkuun PK 20min

4-5 liikettä, kolme sarjaa, tehot n. 60-80%, n. toistot 12 - 8

Aina lämmittelysarja alle

Liikkeen voi tehdä seuraavasti esim 60% 12 toistoa, 70% 10 toistoa, 80% 8 toistoa

Lisäksi eri keskivartaloliikkeitä n.80- 100kpl/kerta

Loppuun TI VK 30min ja PE PK 30min

Esim ylävartalo

Penkki

yläselkä

pystysoutu

rinnalleveto

Kädet ojentajat

Kädet koukistajat

Kädet kyynärvarret

ranteet

rinnalleveto