

2-jakoinen treeniohjelma naisille

Ohjelma on erityisesti suunniteltu naisille, jotka tavoittelevat vartalon kiinteytystä. Ohjelmassa tehdään kaksijakoisesti vartalon etupuoli ja vartalon takapuoli erikseen. Molemmissa harjoituksissa pyritään kuormittamaan suuria lihasryhmiä, jotta saadaan riittävä ärsyke lihaskasvun edistämiseksi.

- Muista alkulämmittely ohjelman aluksi (7 - 10 min)
- Tee jokaista liikettä kolme sarjaa, 10- 15 toistoa per liike.
- Pidä sarjojen välissä 30 - 60 sekunnin tauko
- Tee lopuksi loppuveryttely venytellen ja aerobisesti (esim. crosstrainerilla 7 - 10min ja venyttele treenissä käytetyt lihasryhmät.)

Alkulämmittely

- Soutulaite, crosstrainer, kuntopyörä, juoksumatto tai porraskone.

Molemmissa harjoituksissa teet saman alkulämmittelyn!

1. Treenipäivä, vartalon etupuoli

Etureisiojennus 3 x 10 - 15



Jalkaprässi jalat kapealla 3 x 10 - 15



Rintapunnerrus käsipainoilla 3 x 10 - 15



Hauiskääntö scott-koneella 3 x 10 - 15



Olkapäpunnerrus käsipainoilla istuen 3 x 10 - 15



Vatsarutistus koneella tai ab coaster 3 x 10 - 15



2. Treenipäivä, vartalon takapuoli

Ylätalja 3 x 10 - 15



Reisikoukistus 3 x 10 -15



Suorin jaloin maastaveto 3 x 10 - 15



Ojentajapunnerrus taljassa 3 x 10 - 15



Buty Builder 3 x 10 -15



Selänojennus laitteessa 3 x 10 -15

