

Luokka	Voimakestävyys, Perusvoima (toistot 10-15, kuorma 40-80%, palautus 30-90 sek)			
Menetelmä	Kuntosali			
Jako	2-jako (jako ylä- ja alavartaloon)			
Harjoituskerrat	2-3 x viikossa (eli samaa lihasryhmää harjoitetaan n. kerran viikossa)			
Kesto	40-45 min + lämmittely			
Lämmittely	10 min, juoksumatto, crosstrainer, fillari tms			
TÄRKEÄÄ	Vain puhtaita liikkeitä, tavoite väsyttää lihasta			
	Perusvoimaa kehitettäessä käytä suurempia painoja (viimeisen sarjan viimeiset toistot tulee olla kovia). Voimakestävyyttä kehitettäessä tee pidempia sarjoja lyhemmillä palautuksilla.			
	ALAVARTALO			
Liike	Päävaikuttava	Sarja	Toistot	HUOM!
	<i>Avustava</i>			
Kyykky / Askelkyykky	Pakara	4	12-15	Levytangolla. Askelkyykyn voi tehdä myös käsipainoilla tai kahvakuulilla. Hakusnat #kyykky #askelkyykky. https://www.youtube.com/watch?v=x9t8I-V900k / https://www.youtube.com/watch?v=xE85Xa65FPk
	<i>Reidet</i>			
Jalkaprässi	Pakara	3	12-15	Voidaan tehdä yhden jalan liikkeenä (parempi vaihtoehto) tai kahdella jalalla. Hakusana: #jalkaprässi https://www.youtube.com/watch?v=U3Z7v6VNd8
	<i>Reidet</i>			
Maastovato / maastaveto suoriin jaloin	Koko vartalo	3	12-15	Levytangolla. Suorinjaloin maastavetoa voi tehdä myös kahvakuulalla. Hakusanat #maastaveto #maastaveto suorinjaloin. https://www.youtube.com/watch?v=7U19m7Pb20E / https://www.youtube.com/watch?v=s49vEH0QFgo
Varpaille nousu	<i>Pohkeet</i>	3	10-12	Tehdään korokkeelta (esim. rappunen, steppilauta) painolla tai ilman. Liike lähtee ala-asennosta venytyksestä. Liikkeen voi tehdä myös yhdellä jalalla. #pohjenouse seisten https://www.youtube.com/watch?v=y5mdTvX5oU
Vartalon ojennus rullaten penkissä	Selän ojentajat	3	12-15	Nikama kerrallaan. Hakusana #vartalon ojennus #rullaten. https://www.youtube.com/watch?v=9tA08fXtaR4
Vatsasetti	Suorat vatsalihakset		Väsymykseen asti	Setti vatsalihaksia väsymykseen asti. Esimerkkiliikkeitä: fillari, gepardi, vartalon ojennus jumppapallolla, TRX rutistus. Hakusanat #vatsaliikkeet # abs workout # core training https://www.youtube.com/watch?v=lqHmdXVVoL4&t=210s
	<i>Vinot vatsalihakset</i>			