

Luokka	Voimakestävyys, Perusvoima (palautus 30-90 sek)			
Menetelmä	Omankehonpainoharjoittelu			
Jako	1-jako (koko vartalo)			
Harjoituskerrat	2-3 x viikossa			
Kesto	35-40 min + lämmittely			
Välineet	vastuskumi			
TÄRKEÄÄ	Vain puhtaita liikkeitä, tavoite väsyttää lihasta			
	Omankehonpainoharjoittelu			
Liike	Päävaikuttava	Sarja	Toistot	HUOM!
	<i>Avustava</i>			
Lämmittely	Koko keho			Lämmittely: X-hypyt, lapojen avaamiset ja pyörittelyt, kevyet valakykyt yms https://www.youtube.com/watch?v=HHKZxy_sTME / https://www.youtube.com/watch?v=QdsjIBvCAUU / Ahton lämmittelyt https://www.youtube.com/watch?v=fPxX4-qQ2u8&t=505s
Sahalihaspunnerrus	Sahalihakset	3	8-20	Tehdään esim. kahden tukevan tuolin välissä tai maassa käsipainojen (tai punnerruskahvojen) avulla. Lähtötilanne kuin dipissä (kädet suorina) ylävartalo pystyasennossa. Päästä lapatuki hallitusti siten, että lavat nousevat ylöspäin. Punnerra kädet suorina takaisin asentoon, jossa lavat ovat alhaalla. Muita sahalihastreenejä hakusanalla #serratusanterior training
Punnerrussetti	Rinta <i>Ojentajat</i>		<i>Väsymykseen asti</i>	Lapapunnerrus kyynärnojasta, peruspunnerrus, punnerrus eritasoista, punnerrus toinen käsi pallon päällä jne
Kulmasoutu vastuskumilla	<i>Yläselkä</i>	3	8-15	Kulmasoutu seisaaltaan etunojassa toinen jalka edessä. Vastuskumi jalan alla "takajalan" puolella.
Sivulankku	Ojentajat Sahalihakset	2	10-20	Voidaan tehdä joka kyynärnojasta tai suoralla kädellä. https://www.youtube.com/watch?v=luQ2tMfo05A HUOM! samasta asennosta (suoralla kädellä) voi hakea oikeaa tuntumaa jousikäden puoleisen lavan asennolle (lapatuki).
Kottikärry	Yläselkä Sahalihakset	2	<i>Hallittuja liikkeitä</i>	Liikkeen voi tehdä avustajan kanssa tai ilman. Jos teet yksin, niin nosta jalat tuolille tms ja liikuta kehoa eteen ja taakse lattian suunnassa oman liikkuvuuden rajoissa.
Leuanveto	Yläselkä Hauis	2	<i>Väsymykseen asti</i>	Voi aloittaa negatiivisilla leuanvedoilla (eli tuolin tms avulla yös ja laskeudetaan hallitun hitaasti alas). Voi korvata TRX taljan tai vastuskumin avulla tehtävällä soutu liikkeellä. https://www.youtube.com/watch?v=25iL17-FoUg
Jousiampujan liike vastuskumilla	Yläselkä Trapezius	3	10-20	Kiinnitä vastuskumi tolppaan tms. Tee vetoliikettä vaihtelevissa kulmissa siten, että käytät lavan alueen lihaksia. Liikesuunnat voivat poiketa oikeasta jousen kanssa tehtävästä suorituksesta.
Vatsasetti	Suorat vatsalihakset <i>Vinot vatsaliikset</i>		<i>Väsymykseen asti</i>	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