

Luokka	Voimakestävyys, Perusvoima (toistot 8-15, 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.			
	YLÄVARTALO			
Liike	Päävaikuttava	Sarja	Toistot	HUOM!
	<i>Avustava</i>			
Lämmittelyliikkeet				Lavan alueen, olkapäiden ja rintalihasten lämmittelyt. Esim. Tuulimylly kahvakuulalla + kahvakuulan pyörittys pään ympäri + kiertäjänkalvosimet. Hakusanat: #lämmittely #kahvakuula #kiertäjänkalvosin
Vinopenkki käsipainoilla	Rinta	3	10-15	Tehdään samalla liikeradalla kuin käytössä olisi levytanko (eli kyynerpäät taipuvat), lavat ovat liikkeessä mukana. Voi tehdä myös levytangolla.
	<i>Ojentajat</i>			
Kulmasoutu käsipainoilla / levytangolla	Leveät selkälihakset	3	8-12	Pääliike: molemmissa variaatioissa liike tehdään maksimilaajuudessa (eli lavat ovat liikkeessä mukana) Hakusanat #kulmasoutu #kulmasoutu levytangolla https://www.youtube.com/watch?v=XltzrmFbf-M
	<i>Trapezius</i>			
Vipunosto kombo	Olkapäät	3	10-12	Liikkeessä yhdistetään vipunosto sivulle ja eteen (rytmi: sivulle ja eteen samalla kädellä ja tämän jälkeen käden vaihto). Sivulle nostettaessa painon ”kipkaus” yläasennossa (kuin tyhjentäisit juomalasin). https://www.youtube.com/watch?v=JhG64hByHqQ / https://www.youtube.com/watch?v=kMiTHgtBML8
Ojentajapunnerrus ylätaljalla	Ojentajat	3	8-12	Kyynärpäät vartalon etupuolella. Liike suuntautuu alaspäin. Voidaan tehdä myös selin painopakkaan, jolloin työntö tapahtuu pään yli (niskan takaa). Hakusanat #ojentajapunnerru taljassa #ojentajapunnerrus niskantakaa #ojentajapunnerrus https://www.youtube.com/watch?v=SBjYQenZD2E
Hauiskääntö	Hauis	3	8-12	Hauiskääntö käsipainoilla (tai kulmatangolla). Kyynerpäät tulisi pysyä koko liikkeen ajan vartalon etupuolella. https://www.youtube.com/watch?v=SNyuSK2NkBk
Vatsasetti	Suorat vatsalihakset		<i>Väsymykseen asti</i>	Setti vatsalihaksia väsymykseen asti. Esimerkki liikkeitä: 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>			
				Voit muokata ohjelmaa ottamalla pääliikkeeksi rinnallevedon (kts. LK 1-osainen). Tällöin voit jättää pois esim. vipunostot, jolloin ohjelmasta ei tule liian pitkä.