

<b>Luokka</b>	Voimakestävyys, Perusvoima (toistot 8-15, kuorma 40-80%, palautus 30-90 sek)			
<b>Menetelmä</b>	Kuntosali			
<b>Jako</b>	1-jako (koko vartalo yhdellä treenillä)			
<b>Harjoituskerrat</b>	2-3 x viikossa (kilpailukaudella 1-2 x viikossa)			
<b>Kesto</b>	40-45 min + lämmittely			
<b>Lämmittely</b>	10 min, juoksumatto, crosstrainer, fillari tms			
<b>TÄRKEÄÄ</b>	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.			
<b>Liike</b>	Päävaikuttava	Sarja	Toistot	HUOM!
	<i>Avustava</i>			
<b>Etuheilautus kahvakuulalla</b>	Koko vartalo	1	20-25	Etuheilautus kahvakuulalla. Hakusanat #etuheilautus #kahvakuula. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yLxYe5aUlJg&amp;t=56s">https://www.youtube.com/watch?v=yLxYe5aUlJg&amp;t=56s</a>
<b>Raaka rinalleveto</b>	Koko vartalo	3-4	6-10	Treenin pääliike. Levytangolla. Voi tehdä myös kahvakuulalla jos levytankoa ei ole käytössä. Suoritustekniikka opeteltava hyvin, mielellään osaavassa ohjauksessa. Painojen tulee olla sellaiset, että viimeiset toistot ottavat jo koville. Hakusanat #raaka rinalleveto. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lvrR1ejZGMY">https://www.youtube.com/watch?v=lvrR1ejZGMY</a>
<b>Kyykky / Askelkyykky</b>	Pakara <i>Reidet (taka- ja etu)</i>	3	8-15	Levytangolla. Askelkyykyn voi tehdä myös käsipainoilla tai kahvakuulilla. Hakusanat #kyykky #askelkyykky. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=x9t8l-V900k">https://www.youtube.com/watch?v=x9t8l-V900k</a> / <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xE85Xa65FPk">https://www.youtube.com/watch?v=xE85Xa65FPk</a>
<b>Ylätalja (veto eteen)</b>	Yläselän lihakset	3	8-12	Huomio lapojen liikkeeseen. Liike lähtee venytyksestä ja lavat vievät liikettä. Liike voi päättyä lievään takanojaan. Hakusanat #ylätalja veto eteen <a href="https://www.youtube.com/watch?v=npYWLQ2J_90">https://www.youtube.com/watch?v=npYWLQ2J_90</a>
<b>Ojentajapunnerrus ylätaljalla</b>	Ojentajat	2	10-15	Kyynärpäät vartalon etupuolella. Liike suuntautuu alaspäin. Voidaan tehdä myös selin painopakkaan, jolloin työntö tapahtuu pään yli (niskan takaa). Hakusanat #ojentajapunnerrus taljassa #ojentajapunnerrus niskantakaa #ojentajapunnerrus <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SBjYQenZD2E">https://www.youtube.com/watch?v=SBjYQenZD2E</a>
<b>Punnerrussetti</b>	Rinta Ojentajat		<b>Väsymykse en asti</b>	Aloitus lapapunnerrukella (kyynärnoja), peruspunnerrus, leveä punnerrus, punnerrus kädet eri taioissa jne. Tehdään variaatio punnerruksia väsymykseen asti.
<b>Setti vatsaliikkeitä</b>	Suorat vatsalihakset <i>Vinot vatsalihakset</i>		<b>Väsymykse en asti</b>	Setti vatsaliikkeitä väsymykseen asti. Esimerkkiliikkeitä: fillari, gepardi, vartalon ojennus jumppapallolla, TRX rutistus. Hakusanat #vatsaliikkeet # abs workout # core training <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lqHmdXVVol4&amp;t=210s">https://www.youtube.com/watch?v=lqHmdXVVol4&amp;t=210s</a>
<b>Venytykset ja jäähdyttely</b>				Yläselkä, rintalihakset (etuketju), ojentajat, olkapäät, haisu. Liikkuvuushar. omassa ohjelmassa