

# Lihastreeniohjelma

## 1 X LÄMMITTELY

10 MIN KESTÄVYYS-  
LAITTEELLA

Esim.

- juoksumatto
- crosstrainer
- soutulaite

Nosta tehoa vähitellen.



### KEVYITÄ LIHASKUN- TOHARJOITTEITA

1–2 sarjaa ilman painoja,  
1 harjoite ylävartalolle,  
esim. punnerrukset,  
ja 1 alavartalolle,  
esim. kyykky.

### Lataa oh- jelma

pdf-tiedostona  
osoitteesta  
[kuntoplus.fi/  
ohjelma](http://kuntoplus.fi/ohjelma) ja  
tulosta se.

## 4 X HARJOITTEET

### HARJOITE 1 alavartalolle, takaosa

Valitse esim. seuraavista:

- Maastaveto
- Reiden koukistus
- Lantionnosto
- Hyvää huomenta  
-harjoite

### HARJOITE 2 alavartalolle, etuosa

Valitse esim. seuraavista:

- Kyykky
- Reiden ojennus
- Jalkaprässi
- Penkillenousut

### HARJOITE 3 ylävartalolle, takaosa

Valitse esim. seuraavista:

- Kulmasoutu  
etunojassa
- Ylätaljaveto
- Alataljaveto
- Yhden käden  
kulmasoutu

### HARJOITE 4 ylävartalolle, etuosa

Valitse esim. seuraavista:

- Penkkipunnerrus
- Pystypunnerrus
- Rintapunnerrus
- Punnerrukset

### TOISTOT + TAUOT

Tee kaikkia  
harjoitteita  
4 sarjaa, joissa  
10 toistoa.

Pidä joka  
sarjan jälkeen  
1–1,5 minuutin  
tauko.

HARJOITE



PAINO

## 1 X LOPPUKIRI

### TABATATREENI

Tabata on tehokasta  
intervallitreeniä, jossa yksi  
kierros kestää 4 minuuttia  
ja koostuu kahdeksasta  
20 sekunnin intervallista,  
joiden jälkeen on 10 sekun-  
nin tauko. Tee harjoitteet  
mahdollisimman nopeasti  
mutta hyvällä tekniikalla.  
Tarkoitus on hengästyä  
kunnolla.

Tabatakierros koostuu  
yhdestä tai useammasta  
harjoitteesta:

- Etuheilautus  
kahvakuulalla
- Vuorikiipeilijä
- Varjonyrkkeily
- Luisteluhyppy
- Paikallaan juoksu
- Naruhypely
- Soutu
- Burpeet

### NÄIN TEET

## TABATATREENIN

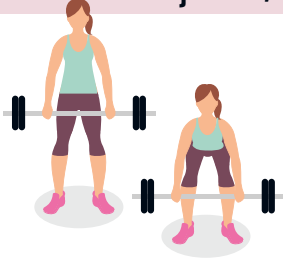
● Tee 1  
tabata-kierros:  
20 s täysillä  
+ 10 s tauko } x 8

● Pidä 2 min tauko.  
Toista kierros.

● Tee 1  
tabata-kierros:  
20 s täysillä  
+ 10 s tauko } x 8

= yhteensä 10 min  
taukoineen

## Alavartalo harjoitteet, selkäpuoli



**Maastaveto**  
tangolla



**Reiden koukistus**  
laitteessa



**Lantionnosto**  
oman kehon painolla



**Hyvää huomenta -harjoite**  
tangolla

## Alavartalo harjoitteet, etupuoli



**Kyykky** tangolla, käsipainolla  
tai kehon painolla



**Reiden ojennus**  
laitteessa

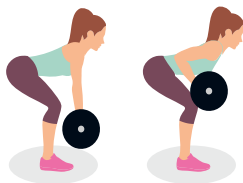


**Jalkaprässi**  
laitteessa

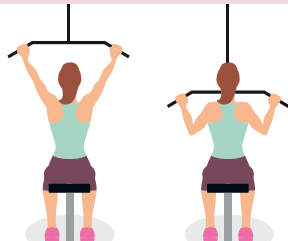


**Penkillenousut**  
laatikon päälle

## Ylävartalo harjoitteet, selkäpuoli



**Kulmasoutu etunojassa**  
tangolla



**Ylätaljaveto**  
laitteessa



**Alataljaveto**  
laitteessa



**Yhden käden kulmasoutu**  
käsipainolla

## Ylävartalo harjoitteet, etupuoli



**Penkipunnerrus**  
tangolla tai käsipainoilla



**Pystypunnerrus**  
tangolla tai käsipainoilla

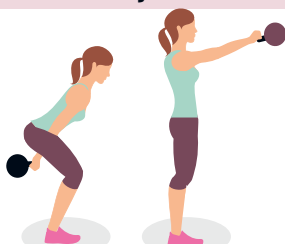


**Rintapunnerrus**  
laitteessa



**Punnerrukset**  
oman kehon painolla

## Tabata-harjoitteet



**Etuheilautus kahvakuulalla**



**Vuorikiipeilijä**



**Varjonyrkkeily**



**Luisteluhyppy**