

Ohjelma sopii hyvin alkuvaiheen ylittäneille, kun kaksi treenipäivää ei enää tuo kehitystä

Aloita harjoittelu maltillisella sarjamäärällä. Nostata sarjojen määrää pikkuhiljaa, palautumisen ja jaksamisen sen salliessa. Sarjamäärä ei saa ylittää palautumisen tahtia, eli pidä huolta että palautut kunnolla ennen seuraavaa treeniä.

Aloita kuormalla, joka jättää vielä noin 3 toistoa varastoon. Nosta intensiteettiä viikottain, korottamalla kuormaa (n. 5%) tai yhdellä toistolla kohti annettua "RIR":ä. On tärkeää pitää tekniikka oppikirjamaisena, täydellä liikerradalla tehtynä ja jarrutusvaihe hyvin kontrolloituna. Älä korottele kuormia tekniikan kustannuksella.

Kun tekniikka säilyy hyvänä läpi sarjan, harkitse pientä korotusta seuraavalle viikolle. Toteuta paino/toistoproggressiota pysyäksesi halutulla intensiteettialueella. Jos taas sarjat tuntui hyvin haastavilta, pysy samassa kuormassa vielä seuraava viikko.

Maanantai	Sarjat	Toistot	@RIR
Vaakasuuntainen rintapunnerrusliike	3-5	4-6	@2-1
Edestä vedettävä soutuliike #1	3-5	5-10	@1-0
Punnerrusliike jaloille	3-5	5-10	@2-1
Lantiota ojentava liike	2-4	4-6	@2-1
Vipunosto sivulle #1	3-5	7-15	@1-0
Pohjeliike #1	3-5	5-10	@1-0
Keskiviikko			
Ylhäältä tuleva vetoliike	3-5	5-10	@1-0
Rintapunnerrusliike vinopenkillä	3-5	5-10	@2-1
Hauisliike	2-4	7-15	@1-0
Ojentajaliike	2-4	7-15	@1-0
Polvenojennus	3-5	7-15	@1-0
Vatsaliike	2-4	7-15	@1-0
Perjantai			
Vipunosto sivulle #2	3-5	7-15	@1-0
Kyykkyliike	3-5	4-6	@2-1
Polvenkoukistus	3-5	5-10	@1-0
Punnerrusliike kapealla otteella	2-4	5-10	@2-1
Edestä vedettävä soutuliike #2	2-4	7-15	@1-0
Pohjeliike #2	3-5	7-15	@1-0

@RIR = "Reps in reserve"- toistoa varastossa

• sarjatauot

Älä kellota suotta, lepää sen verran että riittää voimat uuteen sarjaan. Liikkeistä riippuen, sarjatauot voivat vaihdella minuutista useampaan

• ravinto

Syö seka-aterioita useamman kerran päivässä. (3 ruokaa riittää)
Muista hevi osasto!

• lepo

Panosta hyvään uneen. Tällä on oikeasti merkitystä kehityksen kannalta ja on yksi tärkeimmistä asioista laittaa kuntoon ASAP!