Fysiopolis

TEHOKAS KOTITREENI

Treeni 1	Sarjat	Toistot	Ehdotettu paino
Maljakyykky 3s pito	3	10-15	Kehonpaino/4-20kg
Kulmasoutu	3	8-12	8-20kg
Lantionnosto 1 jalalla	3	8-12	Kehonpaino/4-12kg
Ojentajadippi	3	8-12	Kehonpaino
Maastaveto	3	10-15	10-40kg
Hauiskääntö	3	8-15	6-20kg
Vatsarutistus	3	10-20	Kehonpaino
Bonusliike	2-3	8-15	-
Treeni 2			
Askelkyykky joustoilla	2-3	8-12	Kehonpaino/4-8kg
Pystypunnerrus	3	8-12	8-20kg
Yhden jalan maastaveto	3	8-12	8-20kg
Pullover	3	8-12	6-15kg
Lantionnosto	3	12-20	Kehonpaino/10-20kg
Vipunosto taakse	2	8-12	2-6kg
Sivulankku + loitonnus	2	8-12	Kehonpaino
Bonusliike	2-3	8-15	-
Treeni 3			
Bulgarialainen kyykky	2-3	8-12	Kehonpaino/4-8kg
Punnerrus	3	8-15	Kehonpaino
Villasukkaslide	2-3	8-12	Kehonpaino
Vipunosto	2	8-12	2-12kg
Etureisikyykky	2-3	8-12	Kehonpaino/8-20kg
Ranskalainen punnerrus	2-3	8-15	6-15kg
Lankku nelinkontin	2-3	20-60s	Kehonpaino
Bonusliike	2-3	8-15	-