Esimerkki harjoittelun seurannasta

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. päivä | toistot/sarja/paino | vk.1 | vk.2 | vk.3 | vk.4 | vk.5 | vk.6 |
| Jalkakyykky | 10/3 (n.30-35kg) |  |  |  |  |  |  |
| Hack-kyykky | 15/2 (ilman pain.) |  |  |  |  |  |  |
| hauikset tang. | 8/3 (20-30 kg) |  |  |  |  |  |  |
| vatsa (laitteella) | 10/4 (oma arvio) |  |  |  |  |  |  |
| sivut | 2\*15/3 (10-15kg) |  |  |  |  |  |  |
| Alatalja | 8/4 (n. 25-40kg) |  |  |  |  |  |  |
| 2. päivä | | | | | | | |
| Penkkipunnerrus | 8/3 ( n.25-45kg) |  |  |  |  |  |  |
| Vinopenkki | 6/2 (n.20-40kg) |  |  |  |  |  |  |
| Rinta(käsipainot) | 8/3 ( oma arvio) |  |  |  |  |  |  |
| Ylätalja | 8/3 ( 25-35 kg) |  |  |  |  |  |  |
| Vatsa (lattialla) | 30/3 (ilm.pain.) |  |  |  |  |  |  |
| Sivut | 2\*15/3 (10-15kg) |  |  |  |  |  |  |
| Selkäpenkki | 15/3 (ilm.pain) |  |  |  |  |  |  |
| 3. päivä | | | | | | | |
| Maastaveto | 8/3 (n.40-50kg) |  |  |  |  |  |  |
| Jalkaprässi | 10/3 (n.25-50kg) |  |  |  |  |  |  |
| Ojentajat taljassa | 8/3 ( 15-20kg) |  |  |  |  |  |  |
| Reisiojentajat | 10/4 (25-35kg) |  |  |  |  |  |  |
| Hauikset käsipainot | 10/3 (7,5-15kg) |  |  |  |  |  |  |
| Rinta (laitteella) | 10/3 (oma arvio) |  |  |  |  |  |  |