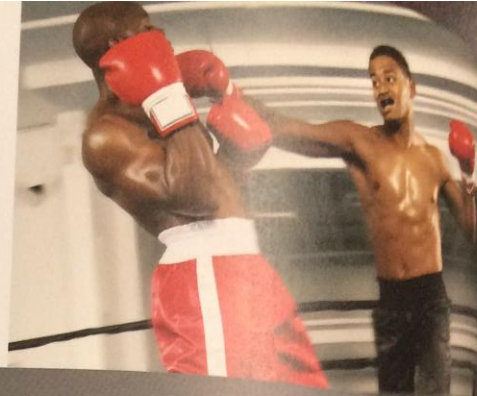


# NYRKKELY



Nyrkkeily on ankara laji, jossa vaaditaan voimakkaasti ja tarkasti toimivia ja kooltaan kohtuullisia lihaksia. Iskusarjoissa käytetään kehon kaikkia suuria lihaksia synergistisillä (avustavilla) liikkeillä, ja lajissa vaaditaan erittäin paljon kestävyyttä siinä kuin voimaakin. Iskuilta välttyminen on selvästi jopa tärkeämpää kuin niiden antaminen. Väistöliikkeiden tekemiseen ympäri kehää liikuttaessa tarvitaan keskipäätalon voimaa ja vahvoja jalkoja. Nauti tästä "kovaa iskevästä" ohjelmasta ja pidä itsesi vahvassa lyönnissä.



## TREENITASO 1

### ALOITTELIJAN OHJELMA 1

#### 1. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa  
B 3 x 8–10 toistoa  
E 3 x 8–10 toistoa  
I 3 x 10–12 toistoa  
K 3 x 10–12 toistoa  
S 20 per puoli

#### 2. päivä:

Lepo

#### 3. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa  
B 3 x 8–10 toistoa  
E 3 x 8–10 toistoa  
I 3 x 10–12 toistoa  
K 3 x 10–12 toistoa  
S 20 per puoli

#### 4. päivä:

Lepo

#### 5. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa  
B 3 x 8–10 toistoa  
E 3 x 8–10 toistoa  
I 3 x 10–12 toistoa  
K 3 x 10–12 toistoa  
S 20 per puoli

#### 6. päivä:

Sykeharjoittelu  
30–45 min

#### 7. päivä:

Lepo

### KESKITASOISEN OHJELMA 1

#### 1. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa  
B 3 x 8–10 toistoa  
E 3 x 8–10 toistoa  
F 20 toistoa  
I 3 x 10–12 toistoa  
K 3 x 10–12 toistoa  
L 3 x 12–15 toistoa  
S 20 per puoli

#### 2. päivä:

Sykeharjoittelu  
30–45 min

#### 3. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa  
B 3 x 8–10 toistoa  
E 3 x 8–10 toistoa  
F 20 toistoa  
I 3 x 10–12 toistoa  
K 3 x 10–12 toistoa  
L 3 x 12–15 toistoa  
S 20 per puoli

#### 4. päivä:

Lepo

#### 5. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa  
B 3 x 8–10 toistoa  
E 3 x 8–10 toistoa  
F 20 toistoa  
I 3 x 10–12 toistoa  
K 3 x 10–12 toistoa  
L 3 x 12–15 toistoa  
S 20 per puoli

#### 6. päivä:

Sykeharjoittelu  
30–45 min

#### 7. päivä:

Lepo

### EDISTYNEEN OHJELMA 1

#### 1. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa  
B 3 x 8–10 toistoa  
E 3 x 8–10 toistoa  
F 20 toistoa  
I 3 x 10–12 toistoa  
K 3 x 10–12 toistoa  
L 3 x 12–15 toistoa  
O 3 x 12–15 toistoa  
S 20 per puoli  
T 25 toistoa

#### 2. päivä:

Sykeharjoittelu  
30–45 min

#### 3. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa  
B 3 x 8–10 toistoa  
E 3 x 8–10 toistoa  
F 20 toistoa  
I 3 x 10–12 toistoa  
K 3 x 10–12 toistoa  
L 3 x 12–15 toistoa  
O 3 x 12–15 toistoa  
S 20 per puoli  
T 25 toistoa

#### 4. päivä:

Sykeharjoittelu  
30–45 min

#### 5. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa  
B 3 x 8–10 toistoa  
E 3 x 8–10 toistoa  
F 20 toistoa  
I 3 x 10–12 toistoa  
K 3 x 10–12 toistoa  
L 3 x 12–15 toistoa  
O 3 x 12–15 toistoa  
S 20 per puoli  
T 25 toistoa

#### 6. päivä:

Sykeharjoittelu  
30–45 min

#### 7. päivä:

Lepo

## TREENITASO 2

### ALOITTELIJAN OHJELMA 2

#### 1. päivä:

C 3 x 12–15 toistoa  
D 3 x 8–10 toistoa  
G 3 x 15 toistoa  
H 3 x 12–15 toistoa  
J 3 x 10–12 toistoa  
M 3 x 15–20 toistoa

#### 2. päivä:

Lepo

#### 3. päivä:

C 3 x 12–15 toistoa  
D 3 x 8–10 toistoa  
G 3 x 15 toistoa  
H 3 x 12–15 toistoa  
J 3 x 10–12 toistoa  
M 3 x 15–20 toistoa

#### 4. päivä:

Lepo

#### 5. päivä:

C 3 x 12–15 toistoa  
D 3 x 8–10 toistoa  
G 3 x 15 toistoa  
H 3 x 12–15 toistoa  
J 3 x 10–12 toistoa  
M 3 x 15–20 toistoa

#### 6. päivä:

Sykeharjoittelu  
30–45 min

#### 7. päivä:

Lepo

### KESKITASOISEN OHJELMA 2

#### 1. päivä:

C 3 x 12–15 toistoa  
D 3 x 8–10 toistoa  
G 3 x 15 toistoa  
H 3 x 12–15 toistoa  
J 3 x 10–12 toistoa  
M 3 x 15–20 toistoa  
N 3 x 15–20 toistoa  
P 3 x 12–15 toistoa

#### 2. päivä:

Sykeharjoittelu  
30–45 min

#### 3. päivä:

C 3 x 12–15 toistoa  
D 3 x 8–10 toistoa  
G 3 x 15 toistoa  
H 3 x 12–15 toistoa  
J 3 x 10–12 toistoa  
M 3 x 15–20 toistoa  
N 3 x 15–20 toistoa  
P 3 x 12–15 toistoa

#### 4. päivä:

Lepo

#### 5. päivä:

C 3 x 12–15 toistoa  
D 3 x 8–10 toistoa  
G 3 x 15 toistoa  
H 3 x 12–15 toistoa  
J 3 x 10–12 toistoa  
M 3 x 15–20 toistoa  
N 3 x 15–20 toistoa  
P 3 x 12–15 toistoa

#### 6. päivä:

Sykeharjoittelu  
30–45 min

#### 7. päivä:

Lepo

### EDISTYNEEN OHJELMA 2

#### 1. päivä:

C 3 x 12–15 toistoa  
D 3 x 8–10 toistoa  
G 3 x 15 toistoa  
H 3 x 12–15 toistoa  
J 3 x 10–12 toistoa  
M 3 x 15–20 toistoa  
N 3 x 15–20 toistoa  
P 3 x 12–15 toistoa  
Q 3 x 15 toistoa  
R 3 x 20 toistoa

#### 2. päivä:

Sykeharjoittelu  
30–45 min

#### 3. päivä:

C 3 x 12–15 toistoa  
D 3 x 8–10 toistoa  
G 3 x 15 toistoa  
H 3 x 12–15 toistoa  
J 3 x 10–12 toistoa  
M 3 x 15–20 toistoa  
N 3 x 15–20 toistoa  
P 3 x 12–15 toistoa  
Q 3 x 15 toistoa  
R 3 x 20 toistoa

#### 4. päivä:

Sykeharjoittelu  
30–45 min

#### 5. päivä:

C 3 x 12–15 toistoa  
D 3 x 8–10 toistoa  
G 3 x 15 toistoa  
H 3 x 12–15 toistoa  
J 3 x 10–12 toistoa  
M 3 x 15–20 toistoa  
N 3 x 15–20 toistoa  
P 3 x 12–15 toistoa  
Q 3 x 15 toistoa  
R 3 x 20 toistoa

#### 6. päivä:

Sykeharjoittelu  
30–45 min

#### 7. päivä:

Lepo

NYRKKEL

A YH  
kuE Dip  
sivuI Pain  
eteerM Reide  
ojenn  
sivu 11Q Hartioid  
lankust  
sivu 198

**NYRKKEILY - TREENIT**

**NYRKKEILY**

**A** Yhden käden kulmasoutu sivu 38

**B** Köyden alaspöytä sivu 52

**C** Ylävartalon kierto selkä vaakatasossa sivu 58

**D** Etunojapunnerrus pilatesrullalla sivu 62

**E** Dippi sivu 65

**F** Punnerrus ja käsillä askellus sivu 72

**G** Kiertoliikeharjoituksia sivu 78

**H** Uloskierto vastusnauhan kanssa sivu 80

**I** Painolevyn nosto eteen sivu 92

**J** Hauiskääntö vuorotellen sivu 98

**K** Kyyky seinää vasten sivu 134

**L** Askelkyyky ja taivutus eteen sivu 146

**M** Reiden lähentäjien ojennus sivu 162

**N** Reiden loitonuus sivu 163

**O** Takareisien lihasten harjoitus pilatesrullalla sivu 170

**P** Jalkaterien koukistus ja ojennus käsipainolla sivu 180

**Q** Hartioiden kohotus lankusta sivu 198

**R** Yleisliike (burpee) sivu 160

**S** Puunhakuu kuntopallolla sivu 130

**T** Kuntopallon paiskaus sivu 214