

VAHVEMPI RINTA

Voimakkaan rinnan kehittämisen kannalta on olennaista kehittää rinnan yläosaa. Tällä tavoin rinnasta saadaan todella vankan ja veistoksellisen näköinen. Monet miehet keskittyvät tiiviisti penkkipunnerrustulokseensa tasapenkiltä, mutta aivan yhtä tärkeää on treenata vinopenkissä ja myös vipuliikkeitä. Tämän monipuolisen rintatreenin – sykeharjoitteluun yhdistetynä – avulla myös naiset voivat pitää rintalihaksensa vahvoina ja kiinteinä.



TREENITASO I

ALOITTELIJAN OHJELMA I

1. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 8–10 toistoa
E 2 x 10–12 toistoa
F 3 x 10–12 toistoa

2. päivä:

Lepo

3. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 8–10 toistoa
E 2 x 10–12 toistoa
F 3 x 10–12 toistoa

4. päivä:

Lepo

5. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 8–10 toistoa
E 2 x 10–12 toistoa
F 3 x 10–12 toistoa

6. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

7. päivä:

Lepo

KESKITASOISEN OHJELMA I

1. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa
B 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 8–10 toistoa
E 2 x 10–12 toistoa
F 3 x 10–12 toistoa
H 3 x 8–10 toistoa
J 2 x 20 toistoa

2. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

3. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa
B 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 8–10 toistoa
E 2 x 10–12 toistoa
F 3 x 10–12 toistoa
H 3 x 8–10 toistoa
J 2 x 20 toistoa

4. päivä:

Lepo

5. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa
B 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 8–10 toistoa
E 2 x 10–12 toistoa
F 3 x 10–12 toistoa
H 3 x 8–10 toistoa
J 2 x 20 toistoa

6. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

7. päivä:

Lepo

EDISTYNEEN OHJELMA I

1. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa
B 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 8–10 toistoa
D 3 x 8–10 toistoa
E 2 x 10–12 toistoa
F 3 x 10–12 toistoa
G 2 x 12–15 toistoa
H 3 x 8–10 toistoa
I 2 x 12–15 toistoa
J 2 x 20 toistoa

2. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

3. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa
B 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 8–10 toistoa
D 3 x 8–10 toistoa
E 2 x 10–12 toistoa
F 3 x 10–12 toistoa
G 2 x 12–15 toistoa
H 3 x 8–10 toistoa
I 2 x 12–15 toistoa
J 2 x 20 toistoa

4. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

5. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa
B 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 8–10 toistoa
D 3 x 8–10 toistoa
E 2 x 10–12 toistoa
F 3 x 10–12 toistoa
G 2 x 12–15 toistoa
H 3 x 8–10 toistoa
I 2 x 12–15 toistoa
J 2 x 20 toistoa

6. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

7. päivä:

Lepo

Vinopenkkipunnerruksella kehitetään nimenomaan rinta- ja hartialihasten yläosia, jotta rinnasta saadaan kookkaampi ja vahvempi.



VAHVEMPI RINTA – TREENIT



VAHVEMPI RINTA