

100KPL LISÄTREENIÄ

#1:

150 x seinäpalloheitto 9kg

#2:

9min max kierrokset:

9 x leuka

21 x thruster 12kg kuulilla

#3:

10 x rinnalleveto 50kg

10 x dippi

5 kierrosta

#4:

6min max toistot:

takakyökky 60kg

#5:

12min max kierrokset:

30 x etuheilautus 16kg

30 x maastaveto 60kg

#6:

10 x maastaveto 60kg

10 x punnerrus

10 kierrosta

#7:

10min max kierrokset:

10 x hauiskäntö 20kg

10 x burpee tangon yli

#8:

8min max kierrokset:

3 x penkkipunnerrus 80kg

1 x 50m juoksu

#9:

20 x boksihyppy 50cm

20 x varpaat tankoon

3 kierrosta

#10:

20 x etukyykky 50% kehonpainosta

30 x penkkipunnerrus 50% kehonpainosta

2 kierrosta

#11:

Cooper-testi
12min max metrit

#12:

6/6 x turkkilainen ylösnousu 16kg
20 x tupla
40 x kyykky
3 kierrosta

#13:

10min maksimi kierrokset
5 x rinnalleveto 60kg
5 x burpee tangon yli

#14:

10min maksimikierrokset
8 x astu 50cm laatikolle 22.5kg käsipainot käsissä
28 x tupla

#15:

100 x leuka
100 x punnerrus
100 x istumaannousu
100 x kyykky

#16:

1 x 400m juoksu
200 x porrasnousu
1 x 400m juoksu

#17:

12min maksimikierrokset
5/5 x pistooli
10 x manmaker 22.5kg

#18:

Juokse 5km

#19:

30sek töitä / 30sek lepo
burpee
istumaannousu
kyykky
5 kierrosta

#20:

20min maksimikierrokset
10 x pistooli
15 x leuka

#21:

1 x 400m juoksu
21 x etuheilautus 16kg
12 x leuka
3 kierrosta

#22:

5min maksimitoistot
turkkilainen ylösnousu käsien vaihdolla 16kg

#23:

5min maksimitoistot
3 x takakyykky 60kg
6 x boksiylitys 60cm

#24:

20min maksimitoistot
10 x rengaspunnerrus
10/10 x askelkyykky
10 x varpaat tankoon

#25:

20 x seinäpalloheitto
1 x 100m juoksu
5 kierrosta

#26:

10 kierrosta
5 x leuka
5 x punnerrus
5 kierrosta
10 x istumaannousu
10 x kyykky
2 kierrosta
25 x seinäpalloheitto
25 x boksihyppy

#27:

1km burpee+tasajalkaa
(vain jos olet hullu, tämä oli "kiva" veto 2017 kesällä!)

#28:

20min maksimikierrokset

15 x kyykky

15 x rinnalleveto 50kg

15 x maastaveto 50kg

#29:

10min maksimitoistot

kässärithruster 22.5kg

#30:

100 x tuplaa

50 x kyykky

3 kierrosta

#31:

10 x rinnalleveto 40kg

10 x varpaat tankoon

4 kierrosta

#32:

4min maksimikierrokset

6 x kyykky 22.5kg käsipainot hartioilla

12 x kyykky

#33:

25 x tupla

sitten

5 x kierrosta cindyä

sitten

25 x tupla

#34:

10 x manmaker 22.5kg

10 x thruster 22.5kg

5 kierrosta

#35:

25 x boksihyppy 50xm

10 x maastaveto 100kg

3 kierrosta

#36:

1 x 400m juoksu

30 x boksihyppy 60cm

30 x seinäpalloheitto 9kg

5 kierrosta

#37:

10min maksimikierrokset
10 x penkkipunnerrus 100kg
5 x etukyykky 100kg

#38:

20min maksimikierrokset
7 x takakyykky 40kg
7 x thruster 40kg
7 x maastaveto 40kg
7 x penkkipunnerrus 40kg

#39:

30 x burpee
30 x tupla
20 x burpee
20 x tupla
10 x burpee
10 x tupla

#40:

100 x lekalyönti 9kg
1 x 400m juoksu
4 kierrosta

#41:

30 x turkkilainen ylösnousu vaihdoilla 16kg
1 x 1km soutu
2 kierrosta

#42:

10 x tupla
10 x maastaveto 80kg
10 x kyykky
5 kierrosta

#43:

1km soutu

#44:

50 x tupla
50 x istumaannousu
40 x tupla
40 x istumaannousu
30 x tupla
30 x istumaannousu
20 x tupla
20 x istumaannousu
10 x tupla
10 x istumaannousu
20min timelimit

#45:

1 x 500m soutu
30 x varpaat tankoon

#46:

1 x 800m juoksu
30 x burpee

#47:

1 x 800m juoksu
3 x maastaveto 140kg
3 kierrosta

#48:

20min maksimikierrokset
20/20 x lekalyönti 9kg
5/5 x turkkilainen ylösnousu 16kg

#49:

30km fillarilla

#50:

20min maksimikierrokset
3 x rinnalleveto 60kg
6 x dippi renkaissa
9 x boksihyppy 60cm

#51:

1 x 3km juoksu
300 x tupla

#52:

1 x 500m soutu
1 x lepo 2min
5 kierrosta

#53:

30 x kaloria soutukoneella
30 x burpee koneen yli

#54:

25/25 x pistoolikyökky
75 x kyykky

#55:

10 x burpee + boksiylitys 50cm
25 x kyykky
3 kierrosta

#56:

10min maksimikierrokset
20 x tupla
20 x etuheilautus 16kg

#57:

21 x varpaat tankoon
21 x burpee
15 x varpaat tankoon
15 x burpee
9 x varpaat tankoon
9 x burpee

#58:

50 x askelkyökky + 10kg kiekko suorilla käsillä
30 x boksihyppy 60cm
2 kierrosta

#59:

50 x istumaannousu
25 x leuka
3 kierrosta

#60:

4 x maastaveto 100kg
12 x boksihyppy 50cm
4 kierrosta

#61:

5min timelimit
1 x 500m soutu
max rep tupla

#62:

2min maksimitoistot
burpee
2min lepo
2min maksimitoistot
leuka
3 kierrosta

#63:

7min maksimikierrokset
8 x kapea penkki 40kg
8 x hauiskäntö 20kg

#64:

40 x tupla
8/8 x pistooli
3 kierrosta

#65:

1 x 1km soutu
1 x 800m juoksu

#66:

1 x 100m juoksu
100 x porrasnousu
3 kierrosta

#67:

10min nousu +1:
1 x singlehyppy
1 x tuplahyppy
2 x single
2 x tupla
jne

#68:

10min maksimitoistot
burpee

#69:

1 x 500m soutu
10 x leuka
3 kierrosta

#70:

1 x 800m juoksu
1 x 400m juoksu
1 x 200m juoksu
1 x 100m juoksu
1 x 50m juoksu
Lepo vetojen välissä 90sek

#71:

21 x etuheilautus 16kg
21 x boksihyppy 50cm
15 x etuheilautus 16kg
15 x boksihyppy 50cm
9 x etuheilautus 16kg
9 x boksihyppy 50cm

#72:

20 x seinäpalloheitto 9kg
50 x lekalyönti 9kg
4 kierrosta

#73:

100 x burpee
200 x tupla

#74:

10min nousulla +1:
takakyykky 40kg
boksihyppy 50cm

#75:

1 x 1km soutu
50 x thruster 16kg kuulilla
30 x leuka

#76:

1 x 250m soutu
25 x seinäpalloheitto 9kg
5 kierrosta

#77:

4 x dippi
8 x boksihyppy 50cm
8 kierrosta

#78:

1 x 200m juoksu
12 x leuka
3 x penkkipunnerrus 80kg
5 kierrosta

#79:

3min maksimitoistot
1 x 400m juoksu
maksimitoistot leukoja
1 x 3min lepo
5 kierrosta, laske leuat

#80:

20min maksimitoistot
6/6 x askelkyykky
12 x istumaannousu
12 x punnerrus

#81:

1 x 100m juoksu
15 x punnerrus
10 kierrosta

#82:

5 x kyykky
5 x tupla
10 kierrosta

#83:

1 x 400m juoksu
15 x kyykky
3 kierrosta

#84:

1 x 500m soutu
100 x seinäpalloheitto 9kg

#85:

cindy +10kg painoliivi päällä

#86:

2km soutu

#87:

1 x 800m juoksu
50 x thruster 22.5kg

#88:

8 x maastaveto 60kg
8 x lattiapenkki 60kg
8 x burpee tangon yli
3 kierrosta

#89:

1 x 200m juoksu
20 x tupla
40 x kyykky
3 kierrosta

#90:

30 x rinnalleveto 40kg
30 x etukyykky 40kg
1 x 800m juoksu
2 kierrosta

#91:

5min maksimitoistot
seinäpalloheitto 9kg

#92:

20 x etuheilautus 16kg
20 x gobletkyykky 16kg
4 kierrosta

#93:

1 x 500m soutu
40 x kyykky
30 x istumaannousu
20 x punnerrus
10 x leuka

#94:

20min maksimikierrokset:
5 x varpaat tankoon
6 x leuka
7 x dippi

#95:

5min maksimitoistot
tupla
5min lepo
5min maksimitoistot
10m viivajuoksu

#96:

10 x seinäpalloheitto 9kg
30/30 x lekalyönti 9kg
5 kierrosta

#97:

10min maksimikierrokset
8 x takakyökky 50% kehonpainosta
8 x punnerrus
8 x boksiylitys 60cm

#98:

150 x kyykky
1 x 400m juoksu
150 x kyykky

#99:

1 x 400m juoksu
1 x 500m soutu
25 x burpee

#100:

100 x porrasnousu
100 x istumaannousu