Hyrtsin reenit
Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 31.10.10 20:01

---

vko 43

MA 25.10
Kyykky 5*140 5*160 5*150 5*170 5*145
Prässi 4*10
Etureiskat 3*15
Takareiskat 3*15

TI 26.10
Nop pp 8*2*50+pun gummit
Lattiapp 5*80 5*90 5*100 5*110
Dippi 4*10
Hauberi 3*15

KE 27.10
crossaria 30min+venyttelyä

TO 28.10
Mn kapea 5*150 3*5*170 5*150
Nisk-jk 5*60 5*80 5*100 5*120
Selkäpenkki 3*10
Pötsiä

LA 30.10
Penkki 5*100 5*120 5*135 5*115 5*125 5*105 5*130
Vinopp kp. 4*10
Ylätalja 5*8
Facepulls 3*15
Viparit sivuille 3*15
pecdec 1*20

SU 31.10
Kyykky 5*150 5*170 5*190 5*210
Mn sumo 5*110 3*150 5*3*180
Takareiskat 4*10
Pötsiä

Illala crossaria 45min+venytttelyä

==========

Vs:Hyrtsin reenit
Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 02.11.10 21:19

---

vko44

MA 1.11
Kapea penkki 5*100 5*110 5*3*125 5*100
Ranskis naamalta 4*8*50
Leuvanveto 5*8*omapaino
Pystysoutu 3*10
Hauberi 3*15

KE 3.11
E-jk box 5*70 3*90 3*4*110
MN kapea 5*110 5*130 5*150 5*170+sininen gummi
Julle 8*60 8*80 8*100 8*120
Voimapyörä polviltaan 3*10
Venyttelyt

PE 5.11
Penkki 5*100 4*115 6*3*127,5 5*110 8*100
Alaviisto pp 8*80 8*100 8*120
Ylätalja 5*8
Alatalja 3*10
pecdec 1*20

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 08.11.10 19:40

VKO 45

MA 8.11
Kyykky 5*5*160
Prässi 1 jalalla 3*10
Etureidet 3*15
Takareidet 3*15

TI 9.11
Nop pp 4*3*50 4*2*60+pun kummit
Lankku 5" kapeaote 5*100 5*120 5*140 5*160
Ojentajat taljassa 5*8
Facepulls 3*10
Hauberi 3*12

KE 10.11
soutulaitetta ja crossaria 30min+venyttelyt

TO 11.11
JK-kapea mutkatangolla 5*80 5*100 5*130 3*150 2*170 1*190
MN kapea 4*4*180

PE 12.11
Kuntopyörää ja crossaria
Kahvakuulaa
Pötsiä
Venyttelyä

LA 13.11
Penkki 5*100 5*120 5*140 5*110 5*130 5*105 5*125
Vino pp kp. 3*8*30-40
Ylätalja 5*15-6
Viparit 3*15
Ojentajat 1*20
Rintaa 1*20

SU 14.11
Kyykky 5*110 4*145 5*3*175
Mn sumo 3*150 3*190 3*210 3*180
Voimapyörä 4*8
Selkäpenkki 3*10

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 16.11.10 15:20

VKO 46

TI 16.11

PP kapea 5*70 5*90 5*105 5*115+minit
Nop pp 5*2*70 3*1*90 110 130
Ojentajat kp. 4*15
Leuat 5*omap. 5*10kg 5*15kg 5*10kg 10*omap.
Pystysoutu 3*8*30-50

KE 17.11
E-jk box 5*70 4*90 4*3*115
MN hangbar 5*110 5*150 5*190 5*230
Takareiskat 3*10
Pötsiä

TO 18.11
Crossaria 25min
Hyppyjä korokkeelle
Venyttelyä

LA 20.11
Penkki 5*110 3*130 1*150 1*165 6*4*127,5
Solttu pp 8*80 8*100 6*110
Ylätalja 5*8*50-90
Viparit 3*20-10

SU 21.11
Kyykky 5*155 5*175 5*195 5*215 5*230(ps+tri lanteilla)
Prässi 1 jalalla 3*10
Etureiskat 3*15
Takareiskat 3*15

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 23.11.10 22:02

VKO 47

TI 23.11
Penkki nop 8*2*50+kumit
Kapeapp stoppi n.10cm ennen rintaa 5*70 5*90 5*110 5*125
Ojentajat taljassa 5*8
Facepulls 3*15
Pystysoutu taljassa 3*15
Haba 1*20

KE 24.11
Crossaria 30min
Venyttelyä

TO 25.11
Raaka rive 2*5*50 5*2*70 1*80 1*90
MN sumo 8*1*140
Julle 8*70 8*90 8*110

PE 26.11
Penkki 5*100 5*125 5*145 5*115 5*135 5*110 5*130
Vinopena 10*50 8*70 6*90..loppu mehut
leuvanveto 4*8*omap.
viparit 3*10
Hammer hauber 3*10
pecdec 1*20

SU 28.11
Kyykky 5*2*140 1*160 1*180 1*200
Voimapyörä 4*10

Pomppuja

Illalla kävelylenkki 1,5 tuntii.

seuraavaksi kisaillaan kemin penakisoissa 11.12 ilman sen kummenpia herkistelyjä.

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 30.11.10 23:00

VKO 48

TI 30.11
Kapea pp 5*90 4*110 5*3*130
nop pp 2*3*70 2*3*80 2*3*90
Dippi 3*10
Ylätalja niskantaka 3*15
Facepulls 3*15

KE 1.12
Mn kapea 5*140 5*170 3*4*190 3*200
Etu-jk 5*60 5*80 5*100 5*120
Selkäpenkki kuminauhalla 4*10
Kevyt venyttely

TO 2.12
Crossaria 30min
solttupena 10*40 10*60 10*80 10*100
Pötsiä
Venyttelyt

LA 4.12
Penkki 6*5*130
KP.penkki 8*20 8*30 8*40 8*45kg
Leuvanveto 10*omap. 8*10 6*15 4*20kg
Kulmasoutu 3*10
Hauberi 2*15

+Iltasella tiimasen kävelylenkki

SU 5.12
Kyykky 5*5*170
Mn sumo 5*3*190
Etureiskat 3*8*
Takareiskat 3*8*
Vattaa

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 07.12.10 22:34

VKO 49

TI 7.12
Penkki 2*4*50 3*60 5*2*70 3*1*90 110 130 3*60
Ylätalja 3*15
vähän kevyemmin tänään.

KE 8.12
Rive 2*4*50 3*2*60 3*2*70

Mn kapea 4*110 4*140 4*160 4*180 4*190+sininenkumi tangon ympäri
Nisk-jk 5*60 5*90 5*120 5*140
Julle 8*60 8*100 8*120

TO 9.12
Kevyttä junuppaa+venyttelyt

LA 11.12
Kemin penkki kisat
paino jottai 95.6

1.nosto 200 ok
2.nosto 210 hylsy (jäi välille)
3.nosto 210 hylsy(tuli ylös mutta varhmaan kaikki maholliset virheet)

Pitänee nostaa penkkikisa vielä 8.1 ylitorniolla että saapi kisavarmuutta noihin nostoihin,ei riitä että tulloo ylös pitäs myös olla sääntöjen mukasia!Toinen asia on tuon repun pakkaaminen että olis etes lähelle oikiat vermeet matkassa.Muuten oli vähän jumista kuten oli ototettavissakin.

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 13.12.10 20:11

VKO 50

MA 13.12
Kyykky 5*3*185
Stoppi-jk 2*4*135
1 jalan prässi 3*8*
Vattaa

TI 14.12
Penkki kapea 4*110 3*4*135
Lankku 5" 5*150 3*160 2*170
Pystysoutu 3*8*
Ylätalja niskantaka 3*15

KE 15.12
Kävelyt

TO 16.12
MN sumo 3*140 3*160 3*180 3*200 3*215
Nisk-jk 5*60 5*100 5*130 5*145
Julle 8*100 8*125 8*145
Vattaa

LA 18.12
Penkki 5*110 4*130 2*4*150
Solttu pp 10*90 8*105 6*115
Leuat 4*8
vipareita

ois pitäny ottaa vitosia mutta oli niin jumista että en etes koittanu,ens viikko kevyesti ja sitten jottai muuta ohelman tynkää.

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 20.12.10 18:22

VKO 51

MA 20.12
Kyykky 5*185 5*205 5*225 5*240(ao+ps)
Veto kapea 5*150 5*190 5*210
voimapyörä 4*8

TI 21.12
Penkki 2*4*40 2*3*60 2*3*70 2*3*80 1*100 1*120
Alaviistopena kp. 4*8*
Hauberia 3*15
Ojentajia 1*20
Rintaa 1*20

TO 23.12
Rive 2*4*50 2*3*60 2*3*70 2*2*80 2*1*90
MN sumo 8*1*130
Vattaa

LA 25.12
Penkki 5*60 5*80 5*100 5*120
Kapea pp 8*60 8*80 8*100
Yläsölkää+ojentajaa

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 28.12.10 20:27

VKO 52

MA 27.12
Kyykky 5*2*140 1*165 1*185 1*205
Vattaa
Kahvakuulaa

TI 28.12
Penkki nop 10*2*60+minit
Lattia pp 5*60 5*80 5*95 3*105 3*115 3*125
Olkapäitä ja hauberia

KE 29.12
Kevyttä junappaa ja venyttelyä

TO 30.12
Rive 2*4*50 2*4*70 2*4*80
Veto kapea 5*140 3*160 2*180 5*3*200
Etu-jk mutkatangola 4*80 4*100 4*125 4*140
Vattaa

LA 1.1
Penkki 5*100 3*120 1*140
vanha fury päälle 3*160 3*3*170 3*160
Kapea pp 4*100 4*120 4*140
Ojentajatalja 3*10
Ylätalja 4*6
Pystysoutu 3*10

nyt oli jo paremman tuntusta penkkailua

SU 2.1
Kävely lenkki

==========

Vs:Hyrtsin reenit
Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 03.01.11 15:38

VKO 1

MA 3.1
Kyykky (ao+ps) 4*3*225 (ao)2*4*185
Julle pinnoista 5*120 5*140 5*160 5*180
Prässi 3*8
Vattaa

TI 4.1
Nop pp 4*3*55 4*3*65+kumit
Lattia pp 5*60 5*80 5*100 3*110 3*120 3*130
Olkapäitä
Hauberia

KE 5.1
Rive 3*50 3*60 3*70 3*80
Veto sumo (ao) 3*200 3*220 2*235 (henkselit ylös) 2*1*250 (ao) 2*3*190
Nisk-jk kapea 4*110 4*130 4*150
Selkäpenkki 3*10

PE 7.1
Penkki 5*110 3*130 1*150 löysä paita 3*160 3*170 3*180
Lankku 5" med.ote 3*100 3*140 3*160
Kapea penkki 3*8*80
Leuvanveto 7*5*omapaino
Alatalja 3*10

SU 9.1
Kyykky (ao+ps)3*215 3*225 3*235 3*245 3*220 2*4*195
Koroke veto 4*140 4*160 4*180 4*200
Prässi 3*10
Vattaa

==========

Vs:Hyrtsin reenit
Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 11.01.11 21:15

VKO 2

MA 10.1
Palauttava kävelylenkki

TI 11.1
Nop pena 6*2*70+kumit 3*1*90 120 140
Lattia pp 5*65 5*85 5*105 3*115 3*125 3*135
Olkapäitä ja rintaa
Venyttelyä

KE 12.1
Rive 2*4*55 2*3*65 2*2*75 2*1*85
Veto kapia 3*175 3*195 3*2*215 2*225 3*205
E-jk mutkatsangola 4*90 4*110 4*130
Voimapyörä 4*10

Ei ollu pallautunu etellisestä kyykystä ja veosta ko tuntu veossa ettei oo jalkoja ollenkaan,

PE 14.1
Penkki 5*100 3*120 2*140 1*160
Vanhalla paijala 3*170 3*2*180 3*170

Lankku 2" med.ote 3*120 3*140 3*150
Kapea pena 4*5*90
Yläselkää
venyttelyä

SU 16.1
Kyykky (ao+ps) 3*205 3*225 2*245 2*2*260 3*215 2*235
Julle 5*70 5*110 5*130 5*150

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 20.01.11 22:19

VKO 3

MA 17.1
Hieronta

KE 19.1
Kevyttä junppaa penkki läskeille

TO 20.1
Veto sumo 3*200 3*220 2*240 2*1*260 2*3*200
Nisk-jk 4*100 4*120 4*140 4*160
Selkä penkki 3*10
Pötsiä

Iltasella tunnin lenkki

PE 21.1
Koipien hieronta

LA 22.1
Penkki 2*5*100 2*5*120 5*140
Kapea penkki 5*80 5*100 5*120
Ranskis 4*10
Ylätalja 5*8*
Penkki 20*50 20*70

SU 23.1
Kyykky 5*125 5*145 5*165
Veto kapia 2*130 2*150 2*170 2*190 2*160 2*140
Prässi 4*6*
Vattaa
Venyttely

Illala kävely lenkki

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 25.01.11 15:03

VKO 4

TI 25.1
Penkki 2*4*60 2*3*80 2*3*90 2*3*100 4*70
Lattiapena med.ote 5*100 3*120 2*135 2*145 1*155
Ojentajat kp. 3*10
Ylätalja taakse 3*15
Pecdec 1*20

Pullover 1*20
Viparit 1*20

KE 26.1
Kyykky 6*2*160
Veto sumo 8*1*130
Vattaa

TO 27.1
Julle 5*80 5*100 5*120
Kahvakuulaa
Venyttelyä

PE 28.1
Penkki 5*100 3*120 2*140
Paita 2*170(ei rintaan) 1*190 2*1*200(rinnnasta)
Kapea pena 3*100 3*130 3*135 2*145
Ranskis 4*5*
Leuat 10*omap. 8*10kg 5*15kg 10*omap.
Kulmasoutu 3*10

Ompoka nihkiää

LA 29.1
Kyykky (ao+ps)3*215 2*245 1*265 2*1*280
Löysät vermeet 3*205 2*220 1*230

Uusien kalsareitten siisään ajoa.Ens viikolla ottaa jo täys remeleillä

SU 30.11
Kevyt kyykky
Prässi yhellä jalalla 4*6
Etureiskat 1*20
Takareiskat 1*20
Vattaa
Venyttelyä

Eilisen jatkoa

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 01.02.11 18:29

VKO 5

TI 1.2
Penkki 6*2*100 1*110 1*130
Lattiapunn. 5*100 3*120 2*140 1*150 1*160 5*100
Ylätalja 4*10
Facepulls 3*15

KE 2.1
Kyykky 5*2*155
Veto sumo (fg) 3*180 1*220 1*250 1*270pr 3*200
Julle 4*100 4*130 3*160 4*160
Selkäpenkki 2*20

TO 3.1
Kävelyt + venyttelyt

PE 4.1
Ponneton penkki reeni

SU 6.1
Kyyky 3*175 2*225 2*245(ao+ps)1*265 1*285 1*300pr (fg)
Veto kapia 3*170 3*210 3*230 2*240pr
Yhenjalan prässi 4*6

ylös tuonnisa ei mitään ropleemia,asentoon menossa enemmän hankaluuksia

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 09.02.11 22:25

VKO 6

MA 7.2
Kevyt kyykky
Leuvan veto 10*omap 8*10kg 6*15kg 5*20kg 13*omap.
Ylätaljaa 5*8*
Kulmasoutu 3*10
Vattaa

KE 9.2
Penkki med.ote 5*100 5*110 5*120 5*130 5*100
Pystypunn 4*6*
Ojentajat 4*10
Hauberia
Venyttelyä

TO 10.2
Kyykky 3*90 2*110 1*130 5*2*150
Veto sumo 3*170 1*210 1*235 1*255
Julle 4*100 4*120 4*140

LA 12.2
Penkki 5*100 4*120 3*135 2*145 1*155 3*130 1*162,5 2*140 1*167,5 3*145
Kapea pp 5*100 5*110 5*120

SU 13.2
Kyykky 4*145 4*165 4*185 4*205
Yhenjalanrässi 4*6
Selkäpenkki 4*10
Etureiskat 1*20
Takareiskat 1*20
Voimapyörää

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 16.02.11 18:55

VKO 7

MA 14.2
Ylätaljaa 5*10-6
Rintatuettukulmasoutu 4*6-8
Alataljaa 3*10
Venyttely

KE 16.2
Penkki med.ote 5*80 5*100 5*3*115 5*100
Pystis 4*6*

Ojentajat taljasa 4*8*
Rintaa 1*20
Pullover 1*20

TO 17.2
Kyykky 5*2*145 1*165 1*185
Veto kapia 2*130 2*150 2*170 2*190 2*175 2*155
Pötsiä loppuun
Venyttelyä

LA 19.2
Penkki 5*110 5*130 5*150 5*135 5*115
Kapea 5*100 5*115 5*125
Yläselkää

SU 20.2
Kyykky 3*185 1*225 1*245 1*265 2*185 2*205
Julle pinnoista 4*130 4*160 4*180 4*200

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 01.03.11 20:13

VKO 8

Viikolla kevyt penkki ja kyykky reeni

SU 27.2
Sm-kisat salossa

Kyykky 280 ok
290 ok
295 välille jäi

Penkki 190 ok
197,5 ok
205 ei tullu

Veto 255 ok
277,5 en nostanut
280 ei oikeen mihinkään

Ei ollu tulos kyllä sitä mitä odotin ,taisi käyrä niin että paras kunto oli ja meni.Penkissä häätyy palata ihan perus reeniin ja lopetta
kaiken maailman höpötykset.kattoa jos sitä loppu kevväästä kävis jonku kisan.

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 06.03.11 19:56

VKO 9

LA 5.3
Penkki 5*120 3*4*135 3*3*142,5
Kapea pena 8*80 8*90 8*100 6*110
Yläselkää

SU 6.3
Kyykky 5*145 3*5*165 5*180
Julle pinnoista 6*140 6*160 6*180
Rässi 3*10

Pötsiä

eipä tuota kauvaan malttanu olla pois salilta

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 09.03.11 21:11

VKO 10

MA 7.3
Hihto lenkki n.6 kilsaa

TI 8.3
Penkki 5*120 3*4*135 3*3*142,5
Penkki kp 3*15

TO 10.3
Rive 2*4*50 2*4*60 2*4*70
Veto kapea 5*130 5*160 4*5*180
Nisk-jk 8*50 8*70 8*90 8*80
Leuanveto 5*6*omapaino
Alatalja 3*10*

Ei tullu kyykkäämisestä vielä mitään,nivunen sen verran arka vielä.kisoissa ottanu osumaa

SU 13.3
Penkki 5*120 2*5*135 2*4*142,5 2*5*135
Kapea 2*8*90 2*6*100 6*110
Ranskis 5*10*
Hauberia 4*8*

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 14.03.11 18:40

VKO 11

MA 14.3
Kyykky 5*145 2*6*160 2*4*180 2*5*170
Kapea mn korokkeilta 5*150 5*170 5*190 5*210
Rässii 4*10
Etureidet 3*15
Takareidet 3*15

KE 16.3
Penkki 2*8*80 2*8*100 6*110 4*120 2*3*130 4*120 6*100
Kp penkki 4*10
Ojentajat 4*15
Viparit sivulle 3*15
Hammer 3*15

TO 17.3
Rive 4*50 3*4*70 2*3*80
Kapia veto 5*170 5*190 5*205 5*180 5*160
Julle 6*100 6*120 6*140
E-jk box 8*70 8*80 8*90

SU 20.3
Penkki 5*120 6*5*135

Kapea 8*80 8*95 8*110 5*120
Ranskis 8*30 8*40 8*50 8*45
+Yläselkää

Meinas viikonlopun mökkeilyt huokailuttaa

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 22.03.11 21:02

VKO 12

MA 21.3
Kyykky 5x150 5x170 5x155 1x175...jääpussi muniin ja kotia,sen verran mukavasti vihlasi nivusesta että antaapa kyykkyjen nyt olla muutaman viikon..

TI 22.3
Penkki 8x90 6x110 3x3x120 2x4x110
Kp.penkki 5x10
+olkapääjunppaa

TO 24.3
Tangolla kyykkyä
rive 6x50 5x60 4x70 4x3x80
Veto kapea 5x140 5x180 5x200 5x215
Srmv laatikon päältä 8x90 8x110 8x130
Vattaa

LA 26.3
Penkki 5x120 2x5x135 2x2x150 2x4x140
Kapea 6x80 6x100 6x115 3x125
+Yläselkää

SU 27.3
julle pinnoista 5x100 5x120 5x140 5x160+sin.kumet tuplana

MV polven alta 5x160 5x180 5x200 5x220
Etu ja takareisiä

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 31.03.11 22:00

VKO 13

TI 29.3
Kapea pp 5x110 5x120 5x115 5x110
Penkki norm.ote 5x80 5x100 5x120+minit
Ojentajat taljassa 4x15
Hammer hauberi

TO 31.3
Kyykkyä tangolla
Rive 3x50 3x60 3x70 3x80 3x90 3x80 3x70
Srmv 8x90 8x110 8x130 8x140
Leuvan veto 10xomap. 8x10kg 6x15kg 4x20kg
Alatalja 4x8x
Pötsiä

LA 2.4

Penkki 2x5x100 2x5x120 2x5x140 4x145
KP.penkki 5x8
Vipareita

Tukkosta..

SU 3.4
Kyykky 5x60 5x80 5x100
Julle 5x100 5x120 5x140 5x160 5x180
Prässiä 4x10
etu-ja takareiskat 3x15

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 06.04.11 13:33

VKO 14

Kevyt viikko.Antaa nivusen nyt rauhassa parantua ettei tule pahempaa vahinkoa.Seuraava vn-kisa tulee olemaan vasta syksyllä joten tyhjä nyt repiä.Penkki kisa ehkä Kemissä toukokuunn lopulla jos sattuu vapaa viikko,ei tromsasta asti kehtaa lähtä ajeleen sen takia päiväreissua..

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 17.04.11 22:08

VKO 15

TI 12.4
Penkki 10x3x60+minit
Pystypunn. tangola 5x30 5x40 5x50 5x60
+Yläselkää

TO 14.4
Kyykky 1x120.. alako tuntuun nivuessa
Veto kapea 3x200 3x220 3x240PR 3x200
Julle 5x130 5x160 5x190
vattaa..

LA 16.4
Penkki 3x130 3x150 3x140 2x155 3x145
Lankku 5" 3x130 3x150 3x170
ojentajat 4x6
vipareita
hammeria

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 24.04.11 22:34

VKO16

MA 18.4
Vähän kyykkyä
Veto polven alta 3x140 3x180 3x220
Prässi 3x8x
Pötsiä

TI 19.4
Penkki 6x2x60+kumia
Pystis 5x20 5x40 5x60 5x40
Ylätalja 5x6
alatalja 3x10
ojentajat 1x20
Rintaa 1x20

TO 21.4
Kyykky 2x3x100 2x2x120
Veto kapea 3x180 2x200 3x2x220 3x180
Srmv 5x100 5x120 5x140
s-penkki 3x10
Pötsiä

LA 23.4
Penkki 3x120 2x140 1x150 1x160 2x145 1x165 2x150 1x160 2x155 3x140
Lankku 4" 3x140 3x150 3x160 3x170
Ojentajat taljassa 4x6x
Viparit 4x10x

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 25.04.11 21:25

VKO 17

MA 25.4
Kyykky 3x145 3x185 3x205 2x2x225 2x3x200
Julle 4x80 4x100 4x120 4x140
Etureidet 3x8x
Takareidet 3x8x

kyykyssä löysä reenipuku lanteilla,pysty jotenki jo pyllisteleen.

KE 27.4
Penkki 4x3x70 4x3x60 +pun kummit
Pystis kp 4x5x17,5
Leuvan veto 4x8xomap.
Kulmasoutu 3x10x
ojentajat narulla 1x20
Rintaa 1x20

TO 28.4
Kyykkyä muuan pyllistys
Veto 3x140 3x180 1x200 1x220 1x240
Rive 3x5x60
Vattaa

Kyykyssä taas vihlo koipea ja veto pirun tukkosta niin jätin tuohon.Jätettävä kait tuo vetoki vähäksi aikaa että jalka saa lepoa jos
se siittä

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 03.05.11 22:32

VKO 18

MA 2.5
Penkki 3x120 2x140 1x155 1x162,5 2x152,5 1x167,5 3x150 1x160 3x145

Lankku 12cm 3x100 3x130 3x160
Ojentajat 4x6x

TI 3.5
Kyykyä vähän
Julle 3x100 3x140 3x160 3x180 4x200
Etureidet 3x8
Takareidet 3x8
Pötsiä

TO 5.5
Penkki 5x2x70
Ylätalja 5x6x
Facepulls 3x15
Rintaa 1x20
Ojentaja 1x20
Hauberi 1x20

LA 7.5
Penkki 5x80 3x100 1x120 1x140 1x160 1x170
Paita lankku 12cm 1x180
8cm 1x190
Rinnasta 1x200 ja 1x210
paita pois 2x20x60

Nyt tuntu penkki taas pitkästä aikaa kulkevan,28.5 kemissä penkki kisat..Ens viikko keviästi tuskin tullee kauhiasti turkissa reenailtua..

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 08.05.11 10:48

VKO 19

Kevyt viikko

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 16.05.11 22:45

VKO 20

MA 16.5
Penkki
3x3x60
3x3x60+minit
3x3x60+minit ja sininen gumes

Pystis tangola 5x40 5x50 5x60 5x70
Ojentajat kp. 4x15x
Ylätalja 5x6x
Alatalja 3x10x
Pecdec 1x30x

TI 17.5
vähän kyykkyä
Prässiä
Vattaa

TO 19.5

Penkki 5x100 3x120 1x140 1x150 1x160 1x170
Kapea 3x100 3x120 2x140 2x3x100
Ylätaljaniskantaka 3x15x

Ihan ok tuntusta..sunnuntaina koittaa alotella kyykky reenejäkin taas.suopa nähhä.

SU 22.05
Tenpaus 3x4x40
Kyykky 5x140 5x160 5x170 5x150
MN sumo 8x3x170
Julle 8x80 8x100 8x120
Takareidet 2x15
Etureidet 2x15
Vattaa kumilla

Jospa se tästä taas lähtee..

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 25.05.11 22:56

VKO 21

TI 24.5
Penkki 5x2x80 1x100 1x110 1x120
vinopena 2x15x50
ojentajat 2x15x
pecdec 2x20x

KE 25.5
Rive 3x4x50
MN kapia korokkeen päältä 4x5x180
Nisk-JK 8x80 8x100 8x120
Leuvan veto 5x6x
Ylätalja 3x8x

LA 28.05
Kemin penkkikisat

Paino 93kg tasan

1.nosto 200 ok
2.nosto 210 ok
3.nosto 215 ei noussu

Kisa enkkaan +2,5kg vihdoin ja viimein.salilla tullu tämä rauta niin monesti että jo oli aikaki.

SU 29.05
Kyykky 2x5x165 2x4x180 2x5x165
Julle 8x90 8x110 8x130
Prässi yhellä jalalla 4x10
Vattaa...

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 31.05.11 20:52

VKO 22

TI 31.5

Penkki 2x8x100 2x8x110 2x8x90
Vinopena ksp 3x10x
Ojentajat ksp.4x15
Viparit sivulle 2x15
Viparit eteen 2x15

KE 1.6
Rive 4x50 4x60 4x70 4x80 2x90
Veto laatikon päältä 5x170 5x190 5x180 5x170
Etu-jk boxile 6x70 6x80 6x90 6x100
Kulmasoutu 8x50 8x80 8x90 8x100
Alatalja 3x15x
joku taljaveto 1x20x

SU 5.6
Penkki 2x8x100 2x8x110 8x120
Kapea pp 8x70 8x90 8x100
Pystäri ksp 4x10
Pystysoutu 2x15
Facepulls 2x15

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 07.06.11 21:50

VKO 23

MA 6.6
Kyyky 6x5x170
Veto sumo 5x3x180
Etureidet 2x15
Takareidet 2x15
Maha

TI 7.6
Penkki 8x100 8x110 8x120 8x110 8x100
Vinopenkki 15x40 10x50 8x60 8x70
Ylätalja niskataka 3x15
Viparit sivulle 2x15
Viparit eteeen 2x15
Rinta taljassa 1x20
Ojentajat 1x20

TO 9.6
Kyykky 8x2x100
Veto korokkeelta n,10cm 5x140 5x160 5x180 5x200
Julle leveällä asennolla 8x80 8x100 8x120 8x80
Vattaa..

PE 10.6
Penkki 2x8x115 2x5x130 2x8x115
Kapea pp jalat penkilä 8x75 8x95 6x105
Ojentajat+Yläselkää ja hauberia

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 14.06.11 22:32

VKO 24

TI 14.6
Penkki 8x90 8x110 8x120 8x110 8x100
Penkki ksp.4x10
Viparit sivulle 2x15
Viparit eteen 2x15
Pullover 1x20
Hauberia....

KE 15.6
Kyykky 3x3x100 3x2x120
Veto sumo 1x160 1x200 1x220 1x240 1x250
Selkäpenkki 3x15
pötsi 3x15

Veossa löysä reeni rätti jonka vetasin verkkareitten pääle..tuntus että mulle parempi ko ei reenaa tuota leveää vetoa juuri ollenka
muutako sillon tällön ottaa ykkösiä.tiä sitten

LA 18.6
Penkki 5x100 5x120 5x110 5x125 5x115 5x130 5x120
Kapeapena lankku 4" 5x100 5x120 5x140
Ojentajia + yläselkää

SU 19.6
Kyykky 5x160 5x185 5x175 5x205 5x195
Stoppi jk 2x5x140
Takareisiä + vattaa

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 27.06.11 22:31

VKO 25

TI 21.6
Penkki 10x3x60+kumia
Lattia pp 5x5x80
Takaolkapäitä+haba

TO 23.6
Kyykky 5x2x105 1x125 1x145
Veto kapea 4x5x185
Julle+selkäpenkki

La 25.6
Penkki 2x5x100 2x5x110 2x5x120 2x5x130 5x135
Penkki HB med.ote 5x120 5x140 4x160
Ojentajia+yläselkää

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 02.07.11 20:17

VKO 26

MA 27.6
Kyykky 5x140 3x180 5x3x200
Sjmv korokkeelta 5x80 5x100 5x120 5x140

TI 28.6

Penkki 8x3x60 1x80 1x100+kumit
Lattia pp 5x3x100
Pystis ksp 3x8x
+junppaa

PE 1.7
Kyykky 5x2x120 1x140 1x160
Veto kapia 5x140 5x180 5x160 5x190 5x170 5x200
Julle leveä 8x80 8x100 8x120 8x145
Vattaa...

LA 2.7
Penkki 5x100 2x5x120 4x130 2x3x140 5x130
kapea.ote 5x80 5x100 4x110+minit tuplana
Ojentajat taljassa 5x8x
Penkki 2x20x60

SU 3.7
Kyykky 5x165 5x185 5x205 5x220
Stoppi jk 2x5x150
Leuvan veto 5x5x
K-soutu 6x8x
Selkäpenkki 3x15x

Vähän meinas olla jäykkää...

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 06.07.11 21:56

VKO 27

TI 5.7
Pena 8x3x60+kumia
Vinopena 15x50 10x60 8x70 8x80
Viparit 2x15
Facepulls 2x15
Pullover 1x20
Hammer 1x20
Ojentajat 1x20

KE 6.7
Kyykky 8x2x110
Veto kapia 5x160 5x180 5x200 5x220
Sjmv 8x80 8x100 8x120
Alatalja 4x8x
Maha

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 25.07.11 21:47

VKO 30

Viime viikko oli kevyt ja sitä ennenki reenattu..ei oo kerenny päivitellä mutta jos taas rupias

MA 25.7
Kyykky 4x195 2x3x215 3x225 2x3x215
Veto kapia 4x140 4x160 4x180
Leuat 5x5x

Alatalja 3x10x
Maha

TI 26.7
Penkki 4x3x40 4x3x60 3x1x80 100 120+kumit
Lattia pp 5x3x100
+olkapäitä ja rintaa

TO 28.7
Kyykky 3x3x100 3x2x120 3x1x140 160 180
MN kapia 4x170 2x4x190 3x210 2x4x190
+Jalakoja

LA 30.7
Penkki 5x120 2x4x135 2x3x150 2x4x130
HB penkki 4x105 4x135 4x155 3x170
Vino pp ksp.3x10x
+Ojentajaa

SU 31.7
Kyykky 3x175 3x200 3x220 3x205 3x225 3x210 3x230
Julle 5x100 5x130 5x160
Ylätalja 5x6
Kulmasoutu 3x8
Selekäpenkki 3x10
Pötsiä

==========

Vs:Hyrtsin reenit
Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 28.07.11 08:25

==========

Vs:Hyrtsin reenit
Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 03.08.11 15:43

VKO 31

TI 2.8

Aamu
Tenpaus 3x4x
Rive 3x4x
venyttely

Ilta
Penkki 8x3x70+kumit
Lattia pp 3x100 3x110 3x120 3x130 3x120 5x110
Pystärit 4x6x
Rintaa

KE 3.8
Kyykky 5x2x125
Veto kapia 4x180 3x200 3x220 3x210 3x200
Prässi 1 jalalla 5x6x
Selekäpenkki 3x10x
Alatalja 4x8x

PE 5.8

Penkki 5x100 5x120 5x140 4x152,5
Lankku 5" kapeaote 5x120 5x140 5x160
Vino pp ksp 2x10x40
Ojentajia

LA 6.8
Kyykky 4x205 2x3x220 3x240 2x3x220
Srmv korokkeelta 5x100 5x120 5x140
Pötsiä

SU 7.8
Leuvanveto 5x8x
Kulmasoutu ksp. 3x10
Alatalja 3x10
+Hauberia

Hyä reeni viikko

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 11.08.11 22:27

VKO 32

MA 8.8
Rive 4x4x
Tenpaus 4x4x

TI 9.8
Penkki 3x3x70 3x3x90 3x3x110 1x130 1x150
Lattia pp 3x100 3x115 3x125 3x135
Pystärit 3x6x
+Vipareita

TO 11.8
Veto kapia 3x200 3x215 3x230 3x200 3x220 3x200
Kyykky 4x100 4x120 4x140
Leuan veto 4x8x
Tuettu kulmasoutu 2x10
Pödeä

Tuntus jopa ehkä että veto olis hivenen menny etiäpäin...

Su 14.8

Päivä
Penkki 5x100 5x130 5x110 5x140 5x120 5x150
Med.ote 5x100 4x120 3x130+kumit
Ojentajia

Ilta
Kyykky 4x190 3x210 3x230 3x215 3x240 3x225 2x4x200
Julle 4x100 4x130 4x150 4x170
Takareidet 2x10
vattaa

Ens viikko ohuesti

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 16.08.11 20:19

VKO 33

MA 15.5
Rinnaleveto 2x4x50 2x4x60 3x70 3x80
Kulmasoutu 5x5x
Leuanveto 2x8x
Ylätalja 2x10x

PE
Kevyt penkki

SU
kevyt kyykky + vetoa vähän

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 22.08.11 21:49

VKO 34

MA 22.8
Rive 3x50 3x60 3x70 3x80 2x1x90
Tenapaus 3x3x55
+venyttelyä

KE 24.8
Penkki 8x3x70 + minit
Lattia pp 5x90 3x110 3x125 2x135 1x145 1x150 5x110
Pystis 4x5x
+Olkapää junppaa kummibantila

TO 25.8
Veto sumo(reenipuvula) 3x200 3x220 2x235 1x242,5 2x1x250 2x3x190
Veto kapia 4x160 4x180 4x200
+Yläselkää

LA 27.8
Penkki 5x110 3x130 2x145 1x152,5 3x142,5 1x160 3x147,5 1x165 2x155
HB penkki 5x100 3x140 3x160 2x170 2x180
Vinopena ksp. 2x10x
Ojentajaa

SU 28.8
Kyykky(reenitri) 3x200 3x220 2x235 3x2x250 3x210 2x225
Julle 4x100 4x140 4x160 4x180
Vattaa

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 29.08.11 22:04

VKO 35

MA 29.8
Rive 2x4x50 4x60 3x70 3x80 3x90
+Yläselkää

KE 31.8

Penkki 4x3x70 4x3x80+kumit
Lattia pp 3x100 3x120 2x130 2x140 3x120 3x110 5x100
Rintaa+Vipareita

TO 1.9
Veto sumo(reenitri) 3x190 3x220 2x235 1x250 2x1x260 3x190
Kapia 4x150 4x170 4x190

LA 3.9
Penkki 5x110 3x130 3x145 1x155 1x162,5 3x150 0x170
Lankku 4" 3x130 3x160 2x180
Penki 15x50 15x70
Ojentajat

Kovin oli nihkeetä ja yllytyksen saattelemana laitoin 170...

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 05.09.11 22:43

VKO 36

MA 5.9
Kyykky 3x170 3x205 3x225 (2x245 2x260 2x275 FG)
Julle 4x110 4x140 4x160
Maha

KE 7.9
Penkki 3x50 3x60 3x70 3x80 3x90
3x50 3x60 3x70 3x80 3x90+kumit
Lattia pp 5x100 3x120 2x140 1x150 5x100
+olkäpäitä

TO 8.9
MN sumo 3x160 3x190 1x220 1x245 1x220
Kapia 4x3x150 1x170 1x190 1x210
Kevyt kyykky

Pirun nihkiää niin jätin tuohon,nyt antaa sumo vetojen olla 2 ja puol viikkoo niiin eikhään se siittä..

PE 9.9
Penkki paijala lankulta 1x160 1x170 1x180 1x190 1x200
rinnalta 1x205 kaatu naamale
1x205 ok
1x205 ok
Kapea pp 3x100 3x120 2x140 1x150
Vinopp 3x10x
Kevyt ojentaja

LA 10.10
Rive 2x4x50 3x3x80 1x90 1x95 1x100
Leuvanveto 5x5x
Alatalja 3x8x
Taljaniskantaka 2x15x

SU 11.9
Kyykky 3x175 2x3x205 4x2x225

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 16.09.11 20:56

VKO 37

TI 13.9
Penkki 2x4x60 2x3x80 5x2x100
Lattia pp 3x110 2x130 1x140 2x3x110
+Takaolkäpäitä

KE 14.9
Kyyky 2x3x100 4x2x120 1x140 1x160
Veto 8x1x140
Maha

PE 16.9
Penkki 2x3x100 2x2x120 3x1x140 3x100
Kapea 3x3x100
kevyesti ojentajaa..

Ihan hyvän tuntusta..

SU 18.9
Kyykky 3x170 2x200 2x1x220 1x240
Veto kapia 3x120 2x160 2x180 2x200

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 21.09.11 22:10

VKO 38

TI 20.9
Penkki 2x4x50 2x3x70 2x3x90 3x1x110
+kevyttä junppaa

KE 21.9
Kyykky 3x3x100 1x130 1x160 1x180
+Vähän pötsiä

Siinäpä ne reenit.Huomenna ajella rompsasta kotia ja siittä lauantai aamuna keminmaan kautta luulajaan..

24.9
kalottiottelu luulaja

kyykky
275 ok
285 ok
295 ei. niias alas mennesä ja jäi pintaan.Muutenki kaikki kyykyt ihan kauhian tuntusia ja varmaan näkösiä

penkki kolome yritystä 200 ja ei oikeestaan mihinkään.Eka kaatu naamale ja muut ei tullu.Pirun mahtava homma jäähä tämmöse
joukkue kisassa sitten ilman tulosta..tarkotus oli alottaa 205 mutta aattelin että otetaanpa varmat pois ,mutta paskat.Kyllä
voi sanoa että hävettää!!

veto
240 ok
250 ok
265 ok sika tiukka

että näin..

==========

Vs:Hyrtsin reenit
Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 08.10.11 20:18

VKO 40

MA 3.10
Kapea pp 5x5x120
Dippi 5x8xomapaino
Ylätalja 4x8x
Pystysoutu 3x15
Viparit eteen 2x15
Habaa

KE 5.10
Penkki 2x4x110 2x3x120 2x2x130 2x3x125 2x4x120 5x115 6x110

TO 6.10
Kapea nisk-jk 8x90 8x110 8x130
Srjmv korokeenpäältä 8x80 8x100 8x120 8x100
Leuvanveto hammer ote 5xomap. 3x5x10kg 5xomap.
Selekäpenkki 3x15
Vatta 3x15

LA 8.10
Penkki 6x100 5x110 4x120 6x3x130 2x4x120
Solttu pp leveäote 3x6x100
Ojentajat 3x10
Facepulls 2x15
Viparit sivulle 2x15

SU 9.10
Kyykky 8x3x140 5x160 3x170 2x180
Julle 8x80 8x100 8x120
Hack laite 4x10
Takareidet 2x15

==========

Vs:Hyrtsin reenit
Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 11.10.11 20:08

VKO 41

MA 10.10
Kapea penkki 5x100 3x120 5x3x130 5x110
Dippi 8xomap.8x10kg 8x15kg 8x20kg 8xomap.
Tuettukulmasoutu ksp. 4x6-10x
Pystysoutu taljassa 3x10x
Hammer hauber 1x20x

KE 12.10
Etu-kyykky 4x6x90
Srjmn korokkeelta 8x90 8x110 8x130
Sumo mn 1x130 1x150 1x170 1x190
Voimapyörä 4x10

sumossa uuten tekniikan kokkeilua..

TO 13.10
Penkki 2x4x115 2x3x122,5 2x2x132,5 2x1x140 2x3x120 4x110 6x100

LA 15.10

Penkki 2x4x130 3x3x140 2x4x130 6x100
Alaviisto pp ksp. 3x10x
Ylätalja 5x6x
Kulmasoutu 3x10x
viparit sivulle 2x12x
Ojentaja 1x20x

SU 16.10
Kyykky 8x3x145 5x165 3x185 2x205
Yhenjalan rässi 4x10
etureidet 3x15

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 18.10.11 12:41

VKO 42

TI 18.10
Kapea pp 5x100 5x120 5x140
Med. ote 5x100 5x120 5x130
Ranskis lattialla 4x8x
Pystypunn, ksp. 4x12-6x
Pystysoutu 3x10x

KE 19.10
Kapea kyykä mutkatangolla 8x90 8x100 8x110 8x120
Srjmv korokkeelta 8x100 8x120 8x140
Leuvanveto 5xomp.5x10kg 5x15kg 5x20kg 13xomap.
alatalja 3x10x
vattaa..

TO 20.10
penkki 6x100 2x4x110 2x3x120 2x2x130 1x140 1x150 2x3x125 4x117,5 5x110 6x100 8x90 10x80

LA 22.10
Penkki 2x4x115 2x3x130 4x2x140
Paijala 46 superkatana joku kyntsin iänvanha.Kaikki rinnasta.
1x160
1x170
1x180
1x190
Paita pois 4x4x120
ojentajaa 4x15
Takaolkapäitä..

Häätyy vishiin ittelekki tilata tuomonen 46 paita.Pystyy ainaki alottaan tarpeeksi alhaalta

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 28.10.11 20:08

VKO 43

TI 25.10
MN sumo 5x160 2x4x170 3x190 2x4x180
Nisk-jk 5x100 5x120 5x110 5x100
Leuanveto hammer ote 8x 6x 4x 6x
Alatalja 3x10x

Selkäpenkki 2x15x

KE 26.10
Penkki 5x100 3x110 8x2x120

TO 27.20
Box-jk 6x2x100 1x120 1x140
Julle 6x100 6x110 6x120 6x130 6x140

LA 29.10
Kevyt penkki

SU 30.10
Kyykky 5x160 3x5x180 4x190 8x160
hack kyykky 15x 12x 10x 8x 6x
Etureidet 2x15
Takareidet 2x15
Voimapyörää..

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 05.11.11 18:39

VKO 44

MA 31.10
Kapea pena 4x100 3x120 3x3x130 3x2x140
Dippi 6x10kg 6x20kg 6x40kg 6x20kg
Ylätaljaa
Pystysoutu
Haba

KE 2.11
Veto kapea 5x170 5x190 5x210 5x195 5x175
Kapia nisk-jk 5x100 3x5x120..ei pysty polveen vihlo
Julle pinnoista 8x100 8x120 8x140
Vattaa

TO 3.11
Penkki 4x100 2x3x115 2x2x125 3x1x135 2x2x110 2x3x100

LA 5.11
Penkki 5x100 3x120 1x140 1x150
Paita 1x170 ei rintaan
1x185 rintaan vaikia
2x1x195
1x190
paita pois ja 3x3x100
Ojentajat 4x8x
Yläsekää..

SU 6.11
Kyykky 2x5x185 4x195 4x205 2x5x185
Srmv korokkeelta 8x70 8x90 8x110 8x130
Smith kyyky 4x10x
Vähän vattaa..

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 10.11.11 21:09

VKO 45

MA 7.11
AAMU
Krossaria 30min
Penkki 8x50 6x70 4x90 3x110 1x120

ILTA
Penkki kapea 3x100 3x110 3x120 3x130 3x140
med.ote 3x110 3x120 3x130 3x140

Ranskis ksp 4x6x
Pystis ksp. 4x10-6
Pystysoutu 3x8x
Habaa

KE 9.11
Kyykky 5x80 5x100 5x120 3x135 2x145 1x165
Veto sumo 5x160 2x4x175 3x195 4x185 5x175
Selkäpenkki 8x15kg 8x25kg 8x35kg
Leuanveto 5x6x
Alatalja 3x8x

TO 10.11
Penkki 2x4x90 2x3x100 2x2x110 3x1x120 2x2x105 2x3x95

LA 12.11
Aamu
Penkki 2x4x100 3x120 2x2x130 1x140 1x150 2x1x160 1x165 2x3x100..alusta loppuun yhtä tiukkaa

Ilta
Kyykky 5x180 5x195 5x185 5x205 5x190 5x200
Julle 8x100 8x120 8x140 8x150
Prässi 3x10x
Vattaa..

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 18.11.11 20:52

VKO 46

TI 15.11
Kapea penkki 4x100 3x120 2x130 2x140 2x150 2x155
Dippi 5x20kg 5x40kg 5x55kg
+Yläselkää ja vähän hauberia
Kapiapena menny vähän eteenpäin..

KE 16.11
Kyykky 5x80 5x100 1x120
Veto kapea 5x160 4x180 4x200 4x215 4x205 5x185
Srjmv 8x90 8x110 8x130
+Vattaa
Jäi kyykky taas vaihteeksi ohkaseksi ku alako vihloon polovea...noo ensikerrala sitten

TO 17.11
Penkki 2x4x80 2x3x90 2x2x100 3x1x110 2x3x90 5x75

LA 19.11
Penkki 4x100 3x120 2x2x130 1x140 2x1x150 2x3x120 4x110 8x100
Tukkosta mutta eiköhän se aukia ens lauantaihin mennessä..

SU 20.11
Kyykky 5x185 4x200 4x210 4x220 2x5x190
Julle 8x100 8x120 8x140 8x160
Kapea nisk-jk 3x10
Vattaa..

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 23.11.11 22:09

VKO 47

TI 22.110
Penkki 5x70 80 90 100 110
+Vähän yläselkää

KE 23.11
Kyykky 3x100 2x120 2x140 1x160 1x180 1x200
Veto sumo 5x1x110

LA 26.11

Kuopion kisat

Kyykky
1.nosto 260 ok
2.nosto 270 ok
3.nosto ----

Toka nostossa ratkesi trikoista kavennukset joten jätin tohon.Toisesta rätistä ratkesi jo lämmittelyssä..

Penkki

1.nosto 180 ok
2.nosto 190 ei
3.nosto 212,5 ei

eka noston jälkeen vaihettiin tiukempi paita ja tuo 190 oli auttamatta liian vähän ku ei saanu laskettua ko muuan sentin ja kippas..viimisellä koitin ennätystä ihan hyvä yritys

Veto
1.nosto 240 ok
2.nosto 270 ok ja pr
3.nosto --------

veossa ekalla tulos raja rikki ja toiseen kisaenkka.veto oli positiivinen yllätys!

Tulos raja saatiin tehtyä.ens viikolla taas jatketaan..

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 05.12.11 20:54

VKO 48

TI 29.11
Penkki 2x8x90 2x8x105 2x8x115 8x122,5
ksp pena 3x10x
+yläselkää

KE 30.11
Kyykky 5x100 5x120 5x140 5x110
Veto kapea 5x100 5x120 5x140 5x160
Selkä penkkiä ja maha

PE 2.12
Penkki 2x8x100 2x8x110 8x120 8x130
kapea pena 8x80 8x100 8x110
+yläselkää ja olkapäitä

LA 3.12
Kyykky 6x4x200
Srmv korokkeelta 8x100 8x120 8x140
+jalkoja

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 11.12.11 17:37

VKO 49

TI 6.12
Penkki 2x6x100 2x6x115 6x125 6x132,5
Penkki ksp. 4x15-8
ojentajat taljassa 3x10
Ylätalja 5x8x
facepulls 3x15x

TO 8.12
Veto sumo 4x180 3x200 2x215 1x225 2x3x195
Kyykky 5x100 5x120 5x140
Julle 6x100 6x130 6x150 6x170
Vattaa..

SU 11.12
penkki 2x5x110 5x130 5x140 5x132,5 5x125
Kapea 6x90 6x100 6x110
Ranskis 4x10x
Kulmasoutu 5x6x
Leuvanveto 3x8x

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 15.12.11 22:10

VKO 50

MA 12.12
Kyykky 5x180 4x205 3x215 3x230 2x4x210

olin kuumeessa perjantain ja lauantain niin ei ollu puhtia tehhä apuja tänään..ja alkulämpimiks 12 tunnin töipäivä

KE 14.12
PEnkki 8x3x70+minigummit
Alaviisto pp ksp. 3x15
Ojentajat 4x15
Levanveto hammer ote 10,8,6,4
Facepulls 2x15

TO 15.12

Kyykky 5x90 5x110 5x130 5x150
Veto kapia 5x160 5x190 4x210 4x220 4x205 5x190
Selkäpenkki 4x8x
Kevyt vatta...

SU 18.12
Penkki 5x100 3x120 5x3x130
Hb penkki 5x125 5x155 4x175
Ranskis 4x8x
Ylätalja 5x6x
Tuettukulmasoutu 3x10
Penkki 1x120 1x135 1x155

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 29.12.11 17:39

VKO 51

MA 19.12
Kyykky 5x185 4x210 2x3x225 3x240 2x4x215
Srmv korokkeelta 6x100 6x120 6x140 6x160
+rässiä vähän

KE 21.12
Penkki 4x3x70 4x3x80+kumit
Paijala lankuille 180-220 9-4cm
Vinopenki ksp 4x8x
Ojentajat taljassa 3x15
Leuvanveto 5x6x
vipareita

TO 22.12
kyykky 5x100 5x120 5x140 5x155 5x175
Veto sumo 3x190 3x210 2x225 1x235 1x245 2x3x190
julle pinnoista 5x100 5x140 5x180
mahaaa

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 29.12.11 17:45

VKO 52

KE 28.12
Penkki 2x3x75 2x3x85 2x3x70 2x3x80+kumet
Alaviisto pp mutkatangola 2x15
Pystis ksp. 4x6x
Vipareita ja takaolkapäät

TO 29.12
Kyykky 5x2x125
Veto 8x1x120
Selkäpenkki 4x10x
Vattaa

melekosen jumhiin oli tuo hiihtäminen vetäny koivet oi oi..jättää net hommat sitten kevveemmälle

LA 31.12
Penkki 5x100 5x120 5x135 5x145 5x137,5 5x125

Kapea 5x100 5x110 5x120
Ranskis 4x8x
Leuvanveto 5x6x
Alatalja 3x10x

SU 1.1
Kyykky 5x175 4x205 3x225 2x245 1x260 3x235 4x220
srmv korokkeelta 5x100 5x120 5x140 5x170
Prässi yhellä jalalla 3x8x
Vattaa..

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 03.01.12 23:55

VKO 1

TI 3.1
Penkki 6x2x90 1x110 1x130 1x150
Lankku pp paijala 180-230 10-4cm
Alaviisto pp ksp 3x15x
Ojentjat narulla 3x10x
Viparit 2x15
Takaolkapäät 2x15

KE 4.1
Kevyt kyykky
Veto kapia 4x180 3x200 2x220 1x230 1x240 2x215 2x3x190
Vattaa

PE 6.1
Penkki 5x3x130
Hb penkki med.ote 5x140 5x160 4x180
Ranskis 5x6x
+yläselkää

LA 7.1
Kyykky 3x185 3x225 2x245 1x260 1x275 2x3x220
Julle 4x100 4x120 4x140
Yhenjalan rässi 4x8x
Vattaa

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 14.01.12 19:39

VKO 2

TI 10.1
Pena 8x2x90+kumit
Vinopena ksp 4x8-15x
olkapäitä ja vähän yläselkää

KE 11.1
Veto kapia 5x160 3x190 3x210 2x225 1x235 1x245 2x4x200
Kyykky 4x100 4x120 4x140 4x110
Vattaa..

PE 13.1
Pena 2x5x100 4x120 3x140 3x150 2x160 2x165 2x3x140

Kapea pp 5x100 5x115 5x125
Ranskis 5x6x
Ylätaljaa..

SU 15.1
Kyykky 4x150 4x170 4x190 4x210 4x180
Veto sumo 5x1x120
Etureidet 2x15x
Takareidet 2x15x
Pötsiä

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 22.01.12 19:07

VKO 3

TI 17.1
Penkki 4x3x80 4x2x90+kumit
Alaviisto pp ksp. 5x15-8x
Ylätaljaniskantaka 3x10x
Facepulls 2x15x
Pecdec 1x20x

TO 19.1
Kyykky 2x4x80 2x3x100 2x2x120
Veto kapea 3x190 2x210 1x230 1x240 1x250 2x210 3x200
Vattaa
S-penkki

LA 21.1
Penkki 5x100 3x120 2x140 1x160
paita 1x200 ei rintaan
    1x210 ei rintaan
    1x215 sentin irti
    1x220 läsähti vattale
    2x1x210 rinnasta
Kapea pp 4x100 4x120 4x130 4x140
Ranskis 5x8x
Leuan veto 5x6x
Alatalja 3x10x

SU 22.1
Kyykky 2x3x175 3x205 2x230 1x250 1x270 1x285 1x295 1x302,5
Rässi 3x10x
Etureiskat 2x15x
Takareiskat 2x15x

Uus puku kirras nii penteleesti.Pari viimistä nyt aikas lähellä syvyyttä.

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 30.01.12 22:28

VKO 4

TI 24.1
Penkki 2x3x60 2x3x70 2x3x80 2x3x75 2x2x85+kummit
Penkki ksp.3x10x

+kevyesti yläselkää

KE 25.1
Kyykky 2x4x100 2x4x120 4x145
Veto kapia 5x160 3x4x180 3x200 5x160
Julle kevyesti..

PE 27.1
Penkki 2x5x100 4x120 3x140 2x150 1x160 1x167,5 1x172,5 2x3x140
Hb penkki 4x140 4x160 2x180 1x190
+ojentajat ja yläselkää

LA 28.1
Kyykky 2x3x175 2x205 1x225 1x245 1x265 2x1x285
Veto sumo 5x1x100-180
+Hiplutuksia

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 05.02.12 17:50

VKO 5

TI 31.1
Penkki 2x4x60 2x3x80 4x2x100 1x110 1x120 1x130
Penkki ksp.4x5x
Ojentajat 3x10x
Ylätalja 3x15x
Facepulls 2x15x
pecdec 1x20x

TO 2.2
Kyykky 2x3x100 3x2x120 1x140 1x160
Veto kapia 2x4x140 3x160 1x180 1x190 1x200
Jullle 4x100 4x120 4x140
Maha

LA 4.2
Penkki 2x4x100 4x120 3x140 1x150 1x160 5x120 4x130
Kapea 3x5x100

SU 5.2
Kyykky 2x4x100 2x3x120 3x140 1x180 1x200 1x220 2x2x190 3x170
Veto sumo 5x1x160
Maha

Ja sitten ootellaan..otin kevyemmin nyt viimiset reenit ko ennen.Paikat kunnossa mukava lähtä nosteleen.kaikki reenit saanu tehtyä.

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 19.02.12 16:33

VKO 6

SU 12.2

Sm-kisat ylitornio

Kyykyt

285 välille jäi.sitteet päin peetä
285 ok ja helppo
300 pintaan jäi ja hylsy

ihan hyvältä tuntu kyykky,mutta laihaksi jäi tulos

Penkki
205 hylky nihkiästi rintaan ja vielä nihkeämmin ylös
210 paremmin rintaan mutta jäi välille
210 ylös mutta pää nousi ,vaihettiin tähän toinen paita..

ja suihkuun..Kyllä veti hiljaseksi!
Melkosta arpapeliä tämä meikäläisen penkkaaminen.Ei auta ko ottaa enempi paita reeniä alle seuraavaan kisaan ja hommata joku löyhempi paita että ei kyynärpäät hajoa niin voi ottaa useamman reenin paijala.

Seuraavat kisat sitten toukokuussa.Näillä mennään..

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 19.02.12 16:40

VKO 7

TI 14.2
Kevyttä junpaa

TO 16.2
Veto sumo 1x190 1x230 1x260 1x275 kisa remelit
E-jk 5x8x
+Yläselkää

PE 17.2
Penkki 2x8x90 2x8x110 8x120 8x130 8x115 8x100
Kapea 8x80 8x90 8x100 6x110
Ranskis 4x10x
Vipareita olkapäille 2x15x

SU 19.2
Kyykky 5x100 2x5x130 5x145 5x100
+koipia

Ens viikolla taas uuteen nousuun

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 26.02.12 19:11

VKO 8

TI 21.2
box-jk 5x100 5x120 5x140
Julle 6x100 6x120 6x140 6x160
Lattia pp 5x5x110
Penkki ksp 4x10
Ojentajat 3x10x

TO 23.2
Veto kapia 5x180 4x195 3x210 2x5x190
Etukyykky 6x75 6x85 6x95 6x105
Kulmasoutu 4x6x60 80 90 100

Ylätalja 3x8x
Pystysoutu 3x10x

LA 25.2
Penkki 8x100 2x8x120 2x6x130 6x137,5 8x115
Kapea 6x90 6x100 5x110...ei oikene
Ranskis 5x8x30 35 40 45 30
Viparit sivulle 2x10
Viparit eteen 2x10
Ojentajat narulla 2x15
Hauis skotissa 4x10x
Hauis kässäreillä 2x15x
Karkas jo potauksen puolelle...

SU 26.2
Aamu
Kyykky 5x180 4x195 4x205 2x5x190
Kyykky raakana 1x150 1x170 1x190.ei niin kauhiaa mitä oletin
Srmv korokkeelta 6x100 6x120 6x140

Ilta
Tenpausta 2x4x40 2x4x50
Rinnalevetoja 4x4x70 1x80
Etureidet 3x15x
Takareidet 3x15
Venyttelyä

Ole näin vapaapäivänä muutakaan tekemistä täälä rompsassa niin sama reenata pari kertaa.Kulluupihan aika äkempää.

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 12.03.12 22:25

VKO 9

TI 28.2
Penkki 2x3x80 2x3x90 2x3x100 2x2x110 1x120 1x130
Box-jk 5x100 5x115 5x130 5x105
Julle 5x100 5x120 5x140 5x125
Penkki ksp 4x6x40
Ojentaja 2x15x
Hammer hauis 2x15x

TO 1.3
Veto kapea 5x185 2x4x200 3x215 5x195
Kyykky 5x100 5x120 5x140
Leukoja 5x6x
Kulmasoutu 8x60 8x70 8x80 8x90 6x100
Pystysoutu 3x8x40

LA 3.3
Penkki 8x105 2x8x125 6x132,5 3x4x140 8x120 8x110
Kapea pp 5x100 5x110 3x120
+ojentajat ja vipareita olkapäille

SU 4.3
Kyykky 5x185 2x4x200 3x220 4x205 5x195
Etu-jk 5x70 5x90 5x100 5x110
Julle 5x110 5x130 5x150 5x170
Etu ja takareidet 2x15x

==========

Vs:Hyrtsin reenit
Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 12.03.12 22:34

VKO 10

MA 5.3
Tenpaus 3x4x40
Rive 2x3x70 3x3x80 2x2x85

TI 6.3
Kapea penkki 5x100 5x110 3x5x120 8x100
Vinopenkki ksp. 3x8x
Ojentajat taljassa 4x10x
Vipareita olkapäille

KE 7.3
Veto 4x170 4x190 4x205 3x220 4x207,5 2x5x190
Box-jk 6x100 6x125 6x140
vattaa

PE 9.3
Penkki merkistä 1x140 1x150 1x160

Sitten paijala erinnäinen määrä yrityksiä 180-225
mitään ei rintaan eikä ylös....

Penkki terävästi 6x2x100
+takaolkapäät

SU 11.3
Kyykky 5x185 5x205 3x225 4x210 2x5x200

==========

Vs:Hyrtsin reenit
Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 18.03.12 20:45

VKO 11

MA 12.3
Penkki 2x8x100 8x120 8x130 8x140
Lahnapena 8x80 8x90 8x100 8x90
Ojentajat kevyt ja haba

TI 13.3
Box-jk 5x110 5x140 5x160 5x130
Julle 5x110 5x140 5x160 5x180
+Maha

TO 15.3
Veto kapea 4x190 4x210 3x225 4x210 5x200
Etu-jk 5x70 5x90 5x110 5x100
Leuat 4x6x
kulmasoutu 4x6x
Pystysoutu 3x8x

PE 16.3
Penkki kapea 5x110 3x130 4x3x140 2x5x115
HB penkki 5x100 5x140 3x160....hyyty
Pystäri ksp 3x8x
Ojentajat ksp 3x10x

Hauis skotíssa 4x10x
ojentajataljasaa 2x15x
Hammerhaba 1x20

SU 18.3
Aamu
Penkki 3x3x80 3x3x90 1x100 1x110 1x120
Ylätalja niskataka 3x15
Facepulls 2x15

Ilta
Kyykky 5x180 4x205 4x220 3x235 2x4x215
Kyykky raakana 1x140 1x170 1x190 1x200
Srmv 6x100 6x120 6x140
+Maha

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 25.03.12 20:23

VKO 12

TI 20.3
Penkki 5x125 5x135 5x145 5x120 5x130 5x140
Lahnapena 3x8x100
Ranskis 8x40 8x45 8x50 10x40
Vipareita olkapäille 3x12
Hauberia..

TO 22.3
Veto sumo 5x1x120 1x130 1x150 1x170
Kyykky 5x90 2x5x110 2x5x130
Kulmasouto 6x70 6x80 6x90 6x100 6x110
Ylätalja 4x8x50-90 10x
Maha

LA 24.3
Kapea penkki+minit 5x90 5x100 5x110 4x120 5x90
Lankku pp 4" 5x100 5x130 5x150 5x160
Pystäri kp. 4x6x
Ojentajat taljassa 5x10x
Hammerhaba 2x15x

SU 25.3
Aamu
Rive 2x4x60 2x4x70 2x4x80 4x2x90 2x4x70
Kyykä 5x60 5x80 3x100 1x120
Leuvanveto 5x6x
Tuettukulmasoutu 3x10x

Ilta
Kyykky raakana 5x100 5x120 5x140 5x160 5x170 5x150 5x130
Rässiä 3x10x
Etureidet 2x10x
Vatttaa kuminauhalla..

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 02.04.12 22:16

VKO 13

MA 26.3
Penkki 2x4x60 4x3x80 4x2x95 3x1x115 135 145
Pecdec 2x15x

TI 27.3
Box-jk 2x4x100 2x4x120 2x4x140
Julle 4x100 4x120 4x140 4x160

TO 28.3
Veto kapia 3x190 3x210 3x220 1x235 3x215 2x4x200
SumoVeto polvenalta 1x200 1x220 1x240
Etu-jk 4x90 4x110 4x130
Alatalja 5x6x
Ylätalaja 4x8x

Pirun nihkiäää taas vaihteeksi tämä veto..

Pe 29.3
Penkki 5x120 2x5x135 2x3x150 2x5x140
Lahna pena 6x90 6x110 6x125
Ojentajat taljasa 3x10x
Viparit olkapäille 2x15x
Viparit rinnalle 2x15x
Hammer hauberia..

Kävin kemissä ottamassa penkki reenin kyntsin kans.Hyvä meininki oli reenissä kyny otti 240.Lähetään kajaaniin penkki kisoihin,raakana.Räisäsen make uhkas tehä komepäkin..ja piestä kaikki!!

Su 1.4
Aamu
Rive 4x4x80
Kulmasoutu 6x80 6x90 6x100 6x90 6x80
Pystysoutu 3x8x50

Ilta
Kyykky 3x205 3x220 2x235 1x250 2x230 3x220
Srmv korokkeenpäältä 5x100 5x120 5x140 5x150
Etureidet 2x15x
Takareidet 2x15x

Penkki ja kyykä menee ihan jees, veto takkuaa eli ei mitään uutta.

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Henri Kyntäjä - 03.04.12 01:31

No nykkö se Räisänen sitte lähtee kisohmaan! Mie sitä houkuttelin raaka kisoihin viime vuona... Kattoa näkkyykö äijjiä ens viikoll kuntsikalla!

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 09.04.12 21:20

VKO 14

MA 2.4
Kapia pena

5x110
5x125
5x135
5x120
5x105
Lankku 4"+minit 3x100 3x120 2x140 hyyty
Pystäritangolla 6x40 6x50 6x60 5x70 4x80
Ojentajat kp. 3x15x
Haba taljassa 3x15x

Ti 3.4
Jk-box 4x4x115
Julle 5x130 5x150 5x175 5x190

KE 4.4
Penkki nop. 2x3x70 3x90 5x2x100
Penkki merkistä 1x120 1x140 1x160
Penkki mutkatangola 2x15x
Rinta taljassa 1x20x

TO 5.4
Veto kapia
4x180
4x200
2x3x215
2x225
1x240
4x210
Polvenalta sumo 1x210 1x230 1x250
Kyykky 5x100 5x110 5x120 5x130
Leuvanveto 5x5x
Alatalja 3x8x

LA 7.4
Penkki
2x5x100
2x3x125
3x140
3x150
2x160 kolmas jäi välile..
1x165
Lahnapena 5x100 5x110 5x120 5x130
Ranskis 6x41 6x46 6x51 6x56
Haba 5x8x
Viparit sivulle 3x10x

Su 8.4
Kyykky
4x205
3x225
2x240
1x260
3x235
2x4x220
Etureidet 2x10x
Takareidet 2x10x

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 17.04.12 13:15

VKO 15

TI 10.4
Penkki paijala katana ss 46
Lankkuihin 3x180 3x190 2x200
Rinnasta 1x200 1x205
Kapea penkki 5x100 5x120 5x140
Pystäri kp. 3x8x
Ojentajat kp 3x10x
Hauberit 2x15
Ojentaja taljassa 2x15x

PE 20.4
Kyykky 2x5x100 5x120 3x140 2x160 1x180
Veto kapea
3x190
3x210
3x225
2x235
1x245
3x200
3x210
3x220
+yläselkää

SU 15.4
Penkki 2x3x70 2x3x80 2x3x90 2x3x100 5x1x120
Rintaa 2x15
Rive 2x3x70 3x3x80 1x90 1x95 1x90

Vähän vajava reeni viikko..

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 22.04.12 08:52

VKO 16

MA 16.4
Kyykky (a+s) 3x195 3x225 2x245 1x260 1x270 2x240 2x3x225
+Vähän koipia

Jäykkää ja varovaista ku ei ollu varmistajia

TI 17.4
Penkki 2x8x100 8x120 6x130 6x4x140
Penkki ksp.3x10x
Ranskis 4x10x45
Huberit

KE 18.4
Box-jk 3x105 3x115 3x125 3x145 3x155
Julle 3x125 3x155 3x185 3x205
Pötsiä

PE 20.4
Penkki paijala
Lankuilta 3x170 2x190 2x200 1x210
Rinnasta 1x210 1x215
Kapea pp 2x8x100 2x6x115 2x4x130
Pystäri tangolla 5x50 5x60 5x70
Viparit eteen 2x15x
Ojentajat taljassa 2x15x

LA 22.4

Kyykky ilman remeleitä
2x5x100 2x4x120 3x145 1x185 1x215 1x225
Rive 2x4x70 3x3x80 3x2x90
Rässi 5x8x
Alatalja 5x6x
Ylätalja 3x10x

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 29.04.12 18:54

VKO 17

MA 23.4
Penkki 3x3x80 3x3x90 3x3x100
Box-jk 3x125 3x150 3x170 3x190
Julle 3x100 3x125 3x150 3x180
Pecdec 1x20x

KE 25.4
Penkki 2x5x110 2x3x130 3x145 3x160 2x167,5
Stopeista 2x3x150
Lahna pena 6x100 5x110 5x120 8x100
Ranskis 5x8x
viparit sivulle 2x15x
Haubitsia

TO 26.4
Kevyt kyykky
Sumoveto alaosalla 3x180 2x200 1x220 1x240 1x250 3x200
Ylätalja 5x6x

Vihlo taas niin pirustu tuolta takareisiperse sektorilta että jäi veto reeni vähän vajavaksi

SU 29.4
Kyykky (a+s)3x205 2x230 1x250 1x265 1x275 2x250 3x225
Rive 4x4x
Alatalja 5x6x
Etu ja takareidet 1x20x

Otettiin kynyn kaa kisasimulaattori.Píettiin lörtaakina varpajaiset,niin sehän tänhään tuoksuki oli huoltajalla niinkö kisoissaki.äähäh.Räisäsellä vielä kova uho päällä,Kyntsi skippaa kajaanin ku taas vaihteeks paikat sökö.

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 13.05.12 14:50

VKO 18

MA 30.4
Kapeapena
5x100 5x110 5x120
3x115 3x125 3x135
1x125 1x135 1x145 1x155

Lankku pena 5x130 5x150 5x170
Pystis 6x50 6x60 6x70 6x80
Ojentajat 3x10x

TI 1.5

Julle 4x150 4x180 4x195 3x210
Boxi kevyesti
Rive 4x4x

KE 2.5
Pena nop 2x3x70 2x3x80 2x3x90 2x3x100 1x110 1x120
Penkki mutaktangola 2x15x50
Pecdec 1x20x

TO 3.5
sumo veto (puku) 3x170 2x200 1x220 1x240 1x250 1x260 2x210...kolmannessa taas vihlasi perseestä.se siittä
+vähän vattaa

LA 5.5
Topin toukoset
Paino 97.9

1.nosto 155 ok
2.nosto 162,5 ok
3.nosto 170 ei mihkään

Yritin viimisellä nokittaa Räisästä 2,5 kilola.Daddy vei tämän taiston perkl..Matkala kotia juotiin väljähtynyttä vissyä RAAKANA.Ei
moista sattunu mies muistiin.

SU 6.5
Kyykky (a+s) 3x175 2x215 2x235 1x250 1x265 1x272,5 1x280 2x225..ja sama homma ko veossa.
+apuja keviästi

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 15.05.12 23:07

VKO 19

Ma 7.5
Penkki 2x8x80 2x8x100 2x8x115 8x122,5 8x130 8x135
Penkki Ksp. 4x15-6x22,5-40

KE 9.5
Kyykky r 2x4x100 2x4x120 4x140 3x160 2x180
Veto kapea 4x100 4x140 4x160 4x180 4x200
Ylätalja 5x6x
Maha

TO 10.5
Penkki 8x90 5x110 4x120 3x125 5x3x145
Kapea 5x100 5x110 5x120

SU 13.5
Aamu
Penkki 2x4x60 2x3x70 4x3x80 4x2x90 1x110 1x120 1x130
Penkki ksp. 3x15x
Pecdec 1x20
Kevyt kyykky

Ilta
Kyykky 3x180 (a+s) 1x210 1x240 1x260 (fg) 1x275 1x280 1x290
Rive 2x4x60 2x4x70 2x4x80 1x90 1x95 1x100 1x102,5

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 23.05.12 18:29

VKO 20

TI 15.5
Penkki 2x5x110 2x5x125 5x135 5x145 5x155
Lahna pena 6x100 6x110 6x120 6x130
Rankis+habaa

TO 17.5
Veto kapia 2x5x100 2x4x140 2x3x170 2x190 1x210
Kevyt kyykky

PE 18.5
Penkki 2x5x100 2x3x120 3x140 3x2x160
Kapea 5x100 3x120 3x135 3x145
Kevyesti ojentajaa taljassa..

SU 20.5
Kyykky 5x100 3x140 2x160 1x195 a+s 1x225 1x245 2x3x200 4x185
Julle 5x100 5x150 5x180 5x200
Rive 4x60 4x70 4x80 4x90
+Yläselkää

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 23.05.12 18:32

VKO 21

TI 22.5
Penkki 8x60 5x80 5x100 3x120 2x130 1x145 1x152,5
Pena ksp. 3x15x

KE 23.5
Ohuesti kyykyä ja vielä ohuemmin vetoa

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 31.05.12 21:41

Ylitornion kisat

Paino 92,85

Kyykky
Lämmittelyt
2x10x20
2x8x50
5x100
2x140
1x180
1x225
1x250

Kisa
Alotus 275 ok
2.Nosto 290 ok
3.Nosto 300 ok

Penkki
5x60
3x100
1x130
paita
1x160 matkalta
1x185 rinnasta

Kisa
Alotus 190 ok
2.nosto 200 ok
3.nosto 210 ei.läsähti vattale..

Veto
3x80
2x140
1x200
1x225

Kisa
Alotus 250 ok
2.nosto 265 ok
3.nosto 275 ei

yt:765kg

Aika kaamee tahti tuomosessa 2 miehen kisassa.Kyykyssä jäi vielä varoja se oli kunnossa.Penkki samaa surkeutta,otin löysälä paijala että saa varman tuloksen.Veto tasasta taaperrusta.Taisin siinä vetää itteni jumiin jo hyvissä ajoin.Nyt pikku paussi,parannella tuo takareisi\perse kuntoon ja kesälä olis paljon kaikkea muutaki hommaa.Ei muutako hyvät kesät kaikille palataan asiaan taas syksymmälä.

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 16.10.12 10:14

VKO 41

9.10 TI
Kapea pp 5x90 5x110 5x120 5x110 5x100+Läjä ketjuja
Rankis 4x6x50
Etu-jk 2x5x50 2x5x70 2x5x90
Julle 5x90 5x110 5x130
Pystis 5x6x50

TO 11.10
Veto kapea 5x100 5x130 5x150 5x170 5x180+ketjut
Nisk-jk 2x5x100 2x5x110 5x120
Rive 4x6x60
Alatalja 5x8x
Maha

LA 13.10
Penkki 5x90 3x110 2x130 1x150 1x165 1x175 enkka
Paijala 1x180-230 viiminen jäi rinnasta jottai 5cm
Raakana 3x3x110

Su 14.10
Kyykky (a+s)5x165 2x5x185 5x200 5x210 5x190 6x170
Srmv korokkeelta 6x60 6x80 6x100 6x120

==========

Vs:Hyrtsin reenit
Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 22.10.12 21:42

VKO 42

TI 16.10
Kapea pp 3x100 2x3x110 2x3x120 2x135 3x100
Pystis 5x40 5x50 5x60 5x70
alaviisto pp ksp 4x6x
E-jk 6x50 6x70 6x90 6x100
Julle 6x100 6x130 6x150 6x170

TO 18.10
Kapea veto 2x5x100 5x140 5x170 5x190 5x160 5x175+Ketjut
Nisk-jk 6x80 6x100 6x120
Leuanveto 5x6x
K-soutu 4x8x
Pystysoutu 2x10x

PE 19.10
Penkki raakana --->170
Paita
1x190 ei rintaan
1x210 ei rintaan
1x220 rinnasta
1x225
Raakana 5x60 5x80 5x100

MA 22.10
Kyykky 6x170 5x205 5x215 5x200 2x6x175
Yhenjalan rässi 4x6x
Maha

==========

Vs:Hyrtsin reenit
Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 30.10.12 12:43

VKO 43

TI 23.10
Penkki med.ote 2x3x100 2x3x120 3x130 2x2x140 1x150
Vinopenkki kp.5x6x
Ojentajat taljassa 5x8x

KE 24.10
Rive 6x3x80
E-jk 6x80 6x90 6x100 6x110
Julle 6x120 6x150 6x170
Alatalja 5x6x
Ylätalja 3x10x

PE 26.10
Veto kapea 6x160 5x180 5x200 6x170 5x185
Nisk-jk 6x80 6x100 6x120

LA 27.10
Penkki 5x100 2x3x120 2x2x140 1x150 1x160 2x3x120
penkki kp. 4x6x
Ranskis 4x15-6
penkki 2x20x60

Su 28.10

Kyykky 2x6x175 5x200 5x220 6x185 5x210
Srmv 6x70 6x90 6x110 6x130

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 05.11.12 22:07

VKO 44

Kevyt viikko.

perjantaina penkkiä vähän kovemmin

Raakana 1x160 1x170 0x180
Paita pääle 1x200 ei rintaan
    1x205 ok
    1x212,5 ok
    1x220 ei tullu

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 18.11.12 10:33

VKO 45

MA 5.11
Kyykky
2x5x185
5x205
4x225
5x210
6x190

rive 4x5x80

TI 6.11
Kapea pp
2x10x50
2x8x80
6x90
5x5x110

ojentaja 4x8x
hauberi 3x10x
viparit 2x15x

KE 7.11
E-jk 4x5x
julle 4x5x100-180
leuvatveto 5x6x
a-talja 3x8x

PE 9.11
Veto kapea
5x180
4x200
3x215
2x200..raapas perseestä ja kotia.

LA 10.11

Penkki
6x120
4x130
6x3x140

Vinopenkki ksp. 5x6x
Ojentajat taljassa 4x8x
viparit olkapäille 3x10x

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 18.11.12 10:47

Vko 46

MA 12.11
Kyykky
6x185
5x205
4x230
5x210
2x5x195

maha

TI 13.11
Penkki puolileveä+ketjua
2x3x100
3x115
3x125
2x135
1x145
2x3x100

Vinopene kp. 4x6x
Ojentajat 4x8x
Viparit olkapäille

KE 14.11
Rive 5x5
Julle 4x5x80-160
Kahvakuulaa
Ylätalja 5x6x

PE 16.11
Kyykky
2x5x50
2x5x70
5x90
5x110
3x130
2x150
1x170

Sumoveto 1x100--->210
Kapeaveto korokkeelta 4x130 4x160 4x180
Mahaa

LA 17.11
Penkki
5x100
3x120
2x140

1x150
2x1x160 alotus
2x2x130
5x100

Käsipuntti pena 4x8x40

Ens lauantaina kemissä penkkikisat.Räisäsen kans revanssi,meinas hakea kinkun pois.

==========

Vs:Hyrtsin reenit

Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 27.11.12 22:08

VKO 47

MA 19.11
Kyykky
5x200
3x220
3x235
4x210
5x200

Podykyykky 4x5x

TI 20.11
Penkki
2x8x70
5x90
5x2x110
2x10x50

Vinopena kp. 4x5x

KE 21.11
Rive 2x5x50 2x5x60 2x5x70 3x80 3x90 1x100
Julle 4x4x80-190
+yläselkää

LA 24.11
Penkki kisat kemi
Paino 98,8

1.160
2.170
3.175 ei tullu

Räisänen ei tullu,meinas hakea kinkun joulun jälkeen tarjouksesta kaupasta..

Illala
Kyykky
2x5x80
5x100
5x130
3x150
2x170
1x180

Vetosumo 1x100 1x140 1x170 1x200 0x220 ei pysty..
ei tämä hyvältä vaikuta.Taitaa jäähä kisat väliin

==========

Vs:Hyrtsin reenit
Lähettäjä Jari Laine - 15.12.12 23:18

Hojo!

Miten ne Hyrtsin reenit on menneet, ei täällä treenipv kirjassa kirjailuja ole, taitaa olla salin hämärässä kaikki voiman tuotokset?

-Jari-

==========

Vs:Hyrtsin reenit
Lähettäjä Henri Kyntäjä - 16.12.12 00:52

Kovasti se uhoili kuntsikalla tänhään :)

==========

Vs:Hyrtsin reenit
Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 16.12.12 23:22

Oon mie käyny salilla porisemassa,ei oo juuri muuta tullu tehtyä.Mutta onhan seki jotaki.Taijan keskittyä hiihtopuolelle ,sukset on jo voijeltu.

==========

Vs:Hyrtsin reenit
Lähettäjä Hannu Hyrkäs - 09.06.13 12:25

Reeni VKO 1

TI 4.6
Nop kyykky 2x3x70 2x3x90 6x2x110
Julle 6x60 6x90 6x110 6x130 6x150
Leuvanveto 10xomp 8x 6x 4x
Vattaa..

KE 5.6
Kapea penkki 10x50 8x70 2x6x90 3x4x110 3x120 2x6x100 8x80
Vinopenkki kp 5x15-8
Dippi 3x10x
Haba 3x10x
Viparit olkapäile 2x15x

PE 7.6
Kyykky 5x5x160
Srmv korokkeelta 6x80 6x100 6x110
Rive 5x6x60
Vattaa..

SU 9.6
Penkki 2x8x100 6x115 5x122,5 6x127,5 5x135 6x120
Solttupena 8x80 6x90 5x100
Pystäri kp 4x10
Ojentaja narulla 3x15
Rinta taljassa 2x20x

Paino reenin jälkeen 91,8

MA 10.6
Veto kapea 8x100 6x130 5x150 5x170 5x190
Niskakyykky 2x6x80 2x6x100 2x6x120
Kulmasoutu 10x70 8x80 6x90 6x100
Vattaa..

KE 12.6
Penkki 2x4x50 2x3x70 2x3x90 2x2x110 1x130 1x150 1x160
Kapea pp 6x90 6x110 6x120 2x6x90
Vinopenkki kp 10x27,5 8x35 6x42,2 10x27,5
Viparit sivulle 2x15
Ojentajat kp 3x10x
Hauis 3x10x

==========