Kolme kisaa, kolme kultaa

Lähettäjä Janne Pöykiö - 13.01.11 13:47

VKO 1 SUNNUNTAI

Positiivisessa voimanostohengessä on aina mukava aloittaa uusi vuosi, joten laitan reenipäivyriä tänne muidenkin luettavaksi ja arvioitavaksi. B)

Vuosi 2010 on lusittu ja on aika uuden vuoden.

Vuoden 2011 tavoitteet löytyvät otsikosta.Eli tavoite on kultaa SM, EM ja MM lavalta. Ilman tavoitteita voi vaikka nyplätä piliä peiton alla. Tavoitteen metsästäminen aloitettiin tänään uuden SUPER KATANAN venytyksellä. Treeni oulun voimalumekassa PROAM:lla. Ronkaisen kanssa oltiin posket pullollaan tangon alla. Liekkö meillä sama ruokavalio.

Penkkiä
2x12x60
2x10x80
2x6x100
1x4x120
1x3x130
1x1x140

Kehonrakennuksen suomenmestari Mr. Mursu joutui hikoilemaan aikalailla jotta paita saatiin pullukalle pojalle päälle.
Paidalla sitten venytyksiä:
1x5x180kg 6" lankku
1x5x200kg 5" lankku
1x6x220kg 3" lankku
1x5x230kg 2" lankku
1x2x240kg 1" lankku

Paita pois. Paidan venytys osa 1 meni suunnitelmien mukaan, ehkä parin kerran jälkeen saadaan jotain järkevää rintaan.

Päälle yleishuoltavaa jumppaa kevyesti.

VKO 1, MAANANTAI

Kevyttä kapeaa penkkiä + muuta palauttavaa jumppaa

1x10x40,50,60,70,80,90

Ojentajataljaa 2 sarjaa

habaa 2 sarjaa

Ylätalja 3 sarjaa

20 min crossaria rennon letkeesti.

VKO 1, TIISTAI.

Vähä kovempi rintapäivä:

2x10x40,60,80 Med.ote
2x8x100
2x7x110
2x6x120
1x5x130

Päälle rintakonetta 2 sarjaa

Leukoja 2x10 omapaino

Ruuvi tiukentuu. Muut olkaa valmiina!! :evil:

VKO 1 KESKIVIIKKO

Selkää bodaillen:

Ylätalja eteen 4x12
Alatalja 5x10
Ylätalja niskantaakse
Maastaveto 3x12
Selkää ristitaljassa 2x15

selkä oli jumituksessa reenin jälkeen..hyvä tulee mutta tulkoon.. ;)

VKO 2, MAANANTA

Penkkipäivä:

kapeella otteella
1x10x40,50,60,80,90,100
tosi löysä viritys yksinkertaisilla kumeilla ts. lyhyet kumit (hangbar) 3x6x120

Päälle löysä superkatana ja sillä sitten:
1x7x150 4"lankku
1x5x170 3"lankku
1x3x190 2"lankku
1x3x200 2"lankku
1x2x210 1"lankku

dippiä ja rintatuettua soutua pari sarjaa per kone.

VKO 2, TIISTAI.

Yleisjumppaa + penkkinousu

Ylätaljaa

Kuulalla rinnallevetoja

Kuulalla etuheilautuksia

habaa

vatsaa

penkkinousu
2x8x60,70,80
2x6x100,120
1x3x130

VKO 2, KESKIVIIKKO

Selkää

Ylätalja eteen 4x12
Alatalja 5x10
Ylätalja niskantaakse 2X10
Selkää ristitaljassa 2x15

Habaa kp 2x12
habaa taljassa 2x12

Päälle vähä juoksumattoa...oli puhti pois.:unsure:

==========

Kolme kisaa, kolme kultaa
Lähettäjä Janne Pöykiö - 14.01.11 18:22

VKO 2, PERJANTAI, Ylläpitopenkki

Kapeeta penkkiä pumpaten
1x20x25
1x15x40
1x10x60
1x12x80
1x8x90

normipenkki
1x8x100
3x8x110

Päälle rintakonetta erilaisilla otteilla
4x10
3x6

Ristitalja
2x12

==========

Vs:Kolme kisaa, kolme kultaa
Lähettäjä Jari Rantapelkonen - 14.01.11 18:35

Janne Pöykiö kirjoitti:
VKO 1 SUNNUNTAI

Positiivisessa voimanostohengessä on aina mukava aloittaa uusi vuosi, joten laitan reenipäivyriä tänne muidenkin luettavaksi ja arvioitavaksi. B)

Vuosi 2010 on lusittu ja on aika uuden vuoden.

Vuoden 2011 tavoitteet löytyvät otsikosta.Eli tavoite on kultaa SM, EM ja MM lavalta. Ilman tavoitteita voi vaikka nyplätä piliä peiton alla. Tavoitteen metsästäminen aloitettiin tänään uuden SUPER KATANAN venytyksellä. Treeni oulun voimalumekassa PROAM:lla. Ronkaisen kanssa oltiin posket pullollaan tangon alla. Liekkö meillä sama ruokavalio.

Tervetuloa Janne, hieno homma, että äijä on mukana tällä foorumilla. Tavoitteet on realistiset ja kohdillaan, tsemppiä!

==========

Kolme kisaa, kolme kultaa
Lähettäjä Janne Pöykiö - 17.01.11 22:06

VKO 3, MAANANTAI. Kova penkki

Kapeapenkki:
1x10x40,60,80,85,90,95,100
4x3x115

Päälle superkatana, normiote
1x4x150, kellutus
1x3x180, kellutus
1x3x200, kellutus
1x1x210 rinnasta

Ojentajia ja vipareita käsipainoilla 2x15

Ylätaljaa 1 pitkä sarja

Crossaria 30min.

Treeni ok. paitsi paitapenkki ei ollut hyvän tuntoista. Liekö kapeapenkki vieny voimat ku tahto tanko viedä miestä eikä toisippäin. Mutta kisassahan sitä vasta pitää olla kunnossa.;)

==========

Kolme kisaa, kolme kultaa

Lähettäjä Janne Pöykiö - 19.01.11 21:21

VKO 3, KESKIVIIKKO. Selkä + pikku penkki.

Ylätalja eteen 4 sarjaa
Alatalja 3 sarjaa
Ylätalja taakse 2 sarjaa
Rintatuellinen soutu 4 sarjaa

Habaa taljassa 3 sarjaa

Normipenkki
1x10x40,60,80
1x4x100,120,130
1x1x140

==========

Kolme kisaa, kolme kultaa

Lähettäjä Janne Pöykiö - 21.01.11 13:31

VKO 3, TORSTAI

60 MIN perinteinen kuntopiiri. Hiki lensi ja pumppu hakkasi hullun lailla.

==========

Kolme kisaa, kolme kultaa

Lähettäjä Janne Pöykiö - 24.01.11 13:08

VKO 4, SUNNUNTA. TREENI PROAM:lla.

Päivän epistolana: Superkatanan venytystä.

1x10x20x40,60
1x6x80,100
1x3x120
1x1x130,140,150

paita päälle
1x5x170 5"lankku
1x5x190 3"lankku
1x4x200 2"lankku
1x3x210 1"lankku
1x1x220 rinnasta, oli vaikee ja viiminen tuuma kippas mahalle josta kuitenkin mutkien kautta ylös.
1x1x230 rinnasta, helpompi.
1x1x230 hieman vedin paitaa jotta tulis lujempaa ylös sekä paita venys hieman enemmän. Vaikee alaslasku ja nosto jäi välille ku laskuvaiheessa meni jo munillee.

päälle muutama sarja rintakonetta

Flunssa vaivaa, mutta lisätään ACTIVLABIN arsenaliiniä.

KIITOKSET JEESISTÄ MURSUN PARISKUNNALLE SEKÄ RONKAISELLE + MUILLE APUMIEHILLE-JA NAISILLE.

==========

Kolme kisaa, kolme kultaa

Lähettäjä Janne Pöykiö - 26.01.11 22:45

VKO 4, TIISTAI

Sählyä 60 min
Päälle kevyt selkäreeni:
Alatalja 2x10
Ylätalja 3x10
Ristitaljassa selkävemputusta 3 sarjaa

VKO 4, KESKIVIIKKO

Penkki, ote oli medium.
1x10x40,50
1x8x80,90
1x6x100
hangbar viritys, kevennys rinnalla 25kg, 10 cm ennen yläasentoa omilla.
1x5x110,120,130
3x4x140

Löysä paita päälle (superkatana)
1x4x150,150,160
2x4x170
1x2x180,190,200

Päälle 2 sarjaa dippiä

1 pitkä sarja bodypump tissit pumppii peckdeck koneella. ;)

sitten puksariin vaihtaan kuteita ja olo oli ihan B) B)

Flunssa taipuu, ACTIVLAB toimii

==========

Kolme kisaa, kolme kultaa

Lähettäjä Janne Pöykiö - 01.02.11 22:21

VKO 4, PERJANTAI

KEVYT PALAUTTAVA TREENI.

Penkki, ote medium
1x12x40,50,70
1x10x90,100 Kaikki nostot merkistä

Penkkikonetta 2 sarjaa

Ylätalja eteen leveelle ja kapeella yhteensä 5 sarjaa (3+2)

Vatsaa..

VKO 5, MAANANTAI

Penkkipäivä....Nyt kiristetään ruuvia:

Lämmittelyt hyvin.
1x10x50 minikumit tangossa
1x10x70 minit
1x6x90 minit
1x6x100 minit
1x5x110 minit
1x4x120 minit
1x1x130 minit

Super katana päälle ja homma jatkui..
1x3x160 kellutus
1x4x170 kellutus, viimeinen osu
1x3x180 tais olla rinnasta muutama
Minikumit pois
1x1x200
1x1x210

Dippiä sekä vipareita muutama sarja

Nyt otetaan loppukiri ja ollaan SM-kisassa kunnossa

==========

Vs:Kolme kisaa, kolme kultaa

Lähettäjä Tommi Paavilainen - 01.02.11 22:28

Hyvältä näyttää Janne! 3 K ohjelma? Kiristys Kohti Kultaa!!

Tsemppiä!

T

==========

Vs:Kolme kisaa, kolme kultaa

Lähettäjä Janne Pöykiö - 02.02.11 19:07

Tommi Paavilainen kirjoitti:
Hyvältä näyttää Janne! 3 K ohjelma? Kiristys Kohti Kultaa!!

Tsemppiä!

T

Joo tai neljän K:n ohjelma Kiristys Kohti Kolmea Kultaa.

Koetetaan ottaa keskitolppa haltuun, tosin siellä taitaa olla muitankin halukkaita. ;)

==========

Vs:Kolme kisaa, kolme kultaa

Lähettäjä Janne Pöykiö - 02.02.11 19:08

VKO 5, KESKIVIIKKO

Selkää tiukalla sykkeellä.

Ylätalja 4x15
Ylätalja kapeella 4x15
Alatalja 4x12
Kaikissa oli minuutin tauko sarjojen välissä.

Ristitaljassa selälle vemputusta 3x15
Selänojennusta koneessa 2 sarjaa

2 sarjaa habaa

40 min lumitöitä

Hyvin laitto puuskuttaan selkäsauna ja tuntui menevän liikeet perille.
Lumihommat toimi palauttavana jumppana.

==========

Kolme kisaa, kolme kultaa

Lähettäjä Janne Pöykiö - 03.02.11 19:36

VKO 5, TORSTAI

Vinopenkki, jyrkkä
1x20x20
1x15x40
1x10x50,60
1x8x70,80
Loivempi kulma
1x8x80
2x6x90

Vino ja normipenkkikone 2+2 sarjat, toistot 6-15

Vatsaa

Josko sitä huilais maanantaihin ja koettas venyttää taas superkatanaa.

==========

Kolme kisaa, kolme kultaa

Lähettäjä Janne Pöykiö - 07.02.11 21:06

VKO 5, TORSTAI

Vinopenkki, jyrkkä
1x20x20
1x15x40
1x10x50,60
1x8x70,80
Loivempi kulma
1x8x80
2x6x90

Vino ja normipenkkikone 2+2 sarjat, toistot 6-15

Vatsaa

Josko sitä huilais maanantaihin ja koettas venyttää taas superkatanaa.

VKO 6, MAANANTAI

Raskas viikonloppu takana, joka näkyi reenissä selkeesti.

Penkkiä
1x20x20
1x10x50
2x8x60
1x6x80
1x5x100
2x5x120
1x5x130
1x1x140
Superkatana päälle, venystystä
1x4x180 4" lankku
1x4x190 3" lankku
1x3x200 2" lankku
1x1x210 1"lankku
2x1x210 rinnasta
1x1x220 rinnasta, PAINO IHAN PERKELEESTI.

Paita pois ja apuliikejumppaa päälle

Paita rupee oleen venytetty kohta oikeisiin mittoihin mutta dietti + ovihommat + lentolupakirjan lisäopinnot vievät hieman puhtia reenistä.
Hieman pitää hienosäätää reeniä SM-kisaa ajatellen....

==========

Vs:Kolme kisaa, kolme kultaa

Lähettäjä Janne Pöykiö - 09.02.11 19:03

VKO 6, KESKIVIIKKO

Selkää joka suunnasta + pikkupenkki

Ylätalja eteen 4x12
Alatalja 3x10
Ylätalja leuanveto-otteella 3x10
Kulmasoutu käsipainolla pumppaillen 3x12
Taljassa selkää vemputtaen 2 pitkää sarjaa (siivet tulessa)

Penkki
1x10x20
1x10x50
1x6x70,80,90,100,110,120

hauista 2 sarjaa käsipainoilla

Selkä kulkee, penkki tukkosta.

==========

Kolme kisaa, kolme kultaa

Lähettäjä Janne Pöykiö - 11.02.11 19:41

VKO 6, PERJANTAI

Penkkiä ja huoltavaa jumppaa.

Penkki
1x10x20
1x10x40

1x6x60
1x6x80
1x6x100
1x5x110
Löysä superkatana päälle
1x6x130,140,150 puolesta välistä ylös
1x6x160 tais tulla muutama rinnasta
1x5x170 muutama rinnasta
1x3x190 kaikki rinnasta

Ylätalja 2 sarjaa

Hauista 2 sarjaa

Vipareita 2 sarjaa

Ojentaja taljaa 2 sarjaa

Jalkaprässi 1 pitkä puuskutussarja
Vatsaa 2 sarjaa

Homma paranee...Tuolla puolestaväli nypytyksellä saan parannettu ns. minulle huonoa kohtaa penkissä. TÄÄLTÄ TULLAAN ;)

==========

Kolme kisaa, kolme kultaa

Lähettäjä Janne Pöykiö - 13.02.11 23:36

VKO 6, SUNNUNTAI.

Elokuvan kattomista, lepoa ja pim pom. "ADT: stä päivää, ois näitä testihommia" --> ja ei muuta ku leffat seis ja kusen kanssa läträämään. Tuttujen testimiesten kanssa homma sujuu jo rutiinilla. Mukavia isäntiä, joivat kahvit ja ottivat kuset mukaan. :laugh: Tervetuloa taas uudestaan..

==========

Kolme kisaa, kolme kultaa

Lähettäjä Janne Pöykiö - 16.02.11 18:02

VKO 7, MAANANTAI

Penkkiä:
1x20x20
1x10x40,60,80
1x6x100,120
1x4x130
Löysä superkatana päälle
1x4x150 kelluttelua
1x4x160 kelluttelua
1x4x170 tais muutaam pari kolme ottaa rintaan
1x8x150 tais viimeiset tulla rintaan asti ku rupes oleen lapanen aika puhki.

Penkkikonetta 4 sarjaa

Ojentajia kuulilla pari sarjaa

VKO 7, KESKIVIIKKO, Selkää ja raw-penkkiä.

Ylätaljaa eteen 5 sarjaa
leuanveto 3x8xomapaino
Alatalja 4 sarjaa
Taljassa vispausta siiville

Selänojennus koneessa 1 piiitkä sarja.

Penkki:
1x6x40,50,60,80,100,120,130
1x3x135
4x1x140
2x5x130
2x6x120

käsipainolla 2x20, koulun salin isoimmilla painoilla, tais olla 25 tai 30 kiloset.

Taljassa ojentajia 3 sarjaa

Pikkuhiljaa...täältä tullaan. B)

==========

Kolme kisaa, kolme kultaa

Lähettäjä Janne Pöykiö - 17.02.11 19:03

VKO 7, TORSTAI.

Jumppatunnin päälle rankaisureeni kun on ollu jotenki vetämätöntä puuhaa tämä nostelu.

1x10x40,60,70,90
1x6x100
1x3x120
1x1x130,140
Kisakireä superkatana päälle:
1x5x170,180, kelluttelua
1x5x190 5cm lankku
1x4x200 5cm lankku
1x4x205 5cm lankku
1x4x210 2cm lankku
1x1x215 rinnasta tai oikeastaan mahalta kun kirrasin paitaa ja meni överiksi ko. touhu.
1x2x210 rinnasta, paita löysemmällä.

Päälle muutama sarja ojentajataljaa ja vipareita.

Paita on tosi tiukka, vielä yks venytysreeni ko. paidalla niin saa kisassa ehkä jotain järkevää rintaan.

Loppu viikko meneekin sitten lentopelastustoimintaan kuuluvassa SAR (search and rescue) kurssilla.

==========

Kolme kisaa, kolme kultaa

Lähettäjä Janne Pöykiö - 22.02.11 12:30

VKO 7, TORSTAI.

Jumppatunnin päälle rankaisureeni kun on ollu jotenki vetämätöntä puuhaa tämä nostelu.

1x10x40,60,70,90
1x6x100
1x3x120
1x1x130,140
Kisakireä superkatana päälle:
1x5x170,180, kelluttelua
1x5x190 5cm lankku
1x4x200 5cm lankku
1x4x205 5cm lankku
1x4x210 2cm lankku

1x1x215 rinnasta tai oikeastaan mahalta kun kirrasin paitaa ja meni överiksi ko. touhu.
1x2x210 rinnasta, paita löysemmällä.

Päälle muutama sarja ojentajataljaa ja vipareita.

Paita on tosi tiukka, vielä yks venytysreeni ko. paidalla niin saa kisassa ehkä jotain järkevää rintaan.

Loppu viikko meneekin sitten lentopelastustoimintaan kuuluvassa SAR (search and rescue) kurssilla.

VKO 8, MAANANTAI.

Paita penkkiä, Superkatanan venytystä.

Kapeapenkki
1x20x20
1x10x40
1x10x60
1x5x80,90,110
2x3x120
Normiote
2x2x130,140
paita päälle
1x4x160 10cm lankku
1x4x180 10cm lankku
1x4x190 5cm lankku
1x4x200 5cm lankku
2x3x210 3 cm lankku

Päälle ojentajia taljassa ja vipareita käsipainoilla 4 sarjaa per liike.

Paita toimii 5 cm lankulta ihan hyvin, mutta vielä pitää venyttää paitaa aavistuksen verran niin sen jälkeen paita pelaa vielä paremmin. Nyt rinnasta lähtö on vielä hidas kun paita ei potkaise kunnolla ihan alhaalta. Asiaa helpottaa varmasti myös se, että paino tulee putoamaan tästä vielä ennen kisalavaa, joten nou hätä. Paidalla on tullut otettua nyt aika rajusti, joten otan kisaa ennen vain yhden paitareenin enää. Alkaa oleen hermosto aika lujilla ja tukossa kun hakkaa isoilla romuilla liian tiheään. Mutta onneksi vielä on aikaa palautua.;)

==========

Kolme kisaa, kolme kultaa

Lähettäjä Janne Pöykiö - 23.02.11 21:38

VKO 8, Keskiviikko, Penkkiä ja kevyttä selkää.

Penkki normiote
1x8x40,50,60,80
1x6x100,110
3x5x120
3x6x110

Kotikunnan liikuntahallilla oli salikalusto uusittu joten tuli sitten kokeiltua kaikkia koneita joista tärkeimmät tietenkin:

Penkkikone vaakatasossa
3x6x painoa lisäten siten, että viimeisessä oli jo irvistystä pelissä.

Rinta peck deck kone, kauhee pumppi rintoihin, tuntui hyvältä koneelta

Ojentajakone 3 sarjaa. Ihan ok. aparaatti.

Leukoja pari tiukkaa sarjaa

Kotia saunoon....

==========

Kolme kisaa, kolme kultaa

Lähettäjä Janne Pöykiö - 25.02.11 17:13

VKO 8, Perjantai

Vinopenkki kapealla
1x10x20,30,40,50,70
3x6x90
vionopenkki normiotteella
3x8x90

Vinopenkkikone
4x6

Ojentajia taljassa
2x12

Selkää pari sarjaa

Vielä muutama viikko puolikovaa, sitten himmaillaan.

==========

Kolme kisaa, kolme kultaa

Lähettäjä Janne Pöykiö - 02.03.11 17:13

VKO 9, MAANANTAI

Superkatanan viimenein testi ja venytys.

1x20x20
1x10x30
2x10x60
2x8x80
2x3x100
1x2x120
1x2x130
1x1x140
Paita päälle
1x3x165 5"lankku
1x3x185 4"lankku
1x2x195 3"lankku
1x1x205 1"lankku
2x1x210 rinnasta

Ojentajataljaa 4 sarjaa

Vipareita 3 sarjaa

Selkää taljassa 2 sarjaa

Hyvä ja nopeahko reeni.

VKO 9, KESKIVIIKKO.

Keskikovaa penkkiä + selkäjumpaa

1x10x20x40,50,60
1x8x80,100,115
2x3x130
3x5x135

Penkki kone 2 sarjaa

Ylätaljaa 2 sarjaa

Ristitaljassa selkävimputusta.
Pikkuhiljaa aletaan himmaileen. Kauheesti ei enää saa voimaa lisää.;)

==========

Kolme kisaa, kolme kultaa

Lähettäjä Janne Pöykiö - 08.03.11 18:06

VKO 9, PERJANTAI

Vinopenkki
1x8x30,40,50
1x6x60,70,80,90,100

Vinopenkkikone 3 sarjaa

Normipenkki
1x10x40,60,80,
1x5x100,120,130,135

Selkää taljassa 4 sarjaa

VKO 10, MAANANTAI

Penkkiä
1x10x40
1x8x60
1x6x80
1x5x100
1x3x120
1x3x130
Löysä superkatana päälle
1x4x150,160,170,180
1x3x190,195

Ojentajia 2 sarjaa

Selkää 3 sarjaa

==========

Kolme kisaa, kolme kultaa

Lähettäjä Janne Pöykiö - 11.03.11 14:00

VKO 10, PERJANTAI

Penkkiä
1x10x40
1x8x60
1x6x80
1x5x100
1x3x120

1x3x130
1x3x140
1x1x150
Löysä superkatana päälle
1x3x160,170,180

Ojentajia 2 sarjaa

Selkää 3 sarjaa

Nyt on reenit reenattu. Ensiviikolla yksi hilputtelureeni ja sitten lavalle.
Flunssa on päällä mutta jospa se viikossa talttuis...Toivottavasti.

==========

Kolme kisaa, kolme kultaa

Lähettäjä Janne Pöykiö - 16.03.11 19:37

VKO 10, PERJANTAI

Penkkiä
1x10x40
1x8x60
1x6x80
1x5x100
1x3x120
1x3x130
1x3x140
1x1x150
Löysä superkatana päälle
1x3x160,170,180

Ojentajia 2 sarjaa

Selkää 3 sarjaa

Nyt on reenit reenattu. Ensiviikolla yksi hilputtelureeni ja sitten lavalle.
Flunssa on päällä mutta jospa se viikossa talttuis...Toivottavasti.

Kisaviikko. VKO 11 Tiistai

Normipenkki
1x6x,40,50,80
1x3x100,120

Äkkiä pois salilta. Seuraavan kerran kosketaan tankoon Äänekoskella.
Flunssa alkaa taipumaan mutta vieläkin räkä irtoaa iloisesti.

==========

Kolme kisaa, kolme kultaa

Lähettäjä Janne Pöykiö - 20.03.11 12:42

Raporttia SM-kisasta:

Flunssa on vaivainnut jo useamman viikon ajan eli perusräkätautia muttei kuumetta tai muuta vakavampaa. Ajattelin ettei se vaikuta mitenkään kun olin kuitenkin treenannut 95% teholla kokoajan. Kunto oli siis hyvä muttei vielä ihan tapissa.

Saavuimme illalla Äänekosken iki-ihanaan Hotelli Hirveen ja olin jo aikapäiviä sitten varannut huoneen ko. hotellista ja samalla varauksella mainitsin että huone on oltava mahd. kaukana diskojumputuksesta. Huone oli ylimmässä kerroksessa ja

itse en kuullut mitään diskon pauhetta. Hyvä niin.

Painonpudotus illalla hirven saunaosastolla meni suht.hyvin, tosin lopussa piti olla juomatta jo mielestäni liian kauan kun ja mietin että miten se vaikuttaa kuntoon. Saunassa kävi useita kilpailijoita saunomassa huvin vuoksi ja he häipyivät siitä ja meikä sen kun istuu lauteilla. Toisaalta se oli hyvä juttu, kun aina oli tuoretta keskustelukumppania saunassa ja huimaus, oksetus ja kaikki muu ei ollut kokoajan mielessä.

Punnituksen jälkeen nestettä koneeseen ja rajusti. Olo parani kokoajan. Lämppäreissä totesin että suunniteltu aloitus 210 ei tule kunnolla rintaan. Pahimmalla tai parhaimmalla kilpakumppanilla Savolaisen Antilla aloitus oli 215. Peesasin häntä eli aloitus 215 kiloon.

Antilla aloitus meni hylkyyn ja minulla se onnistui. 2-1 läpi, tosin yhtä punaista en ymmärtänyt, kun virhevärinä oli vielä keltainen. Noh, virheitä sattuu ;)
Toiseen nostoon pyysin 220,5 eli uusi SE. Nosto nousi hyvin ja 3-0 läpi.
Antilla 217,5 toinen nosto tuli kans ylös. Nyt alkoi kunnon kilokisa.
Laitoin kolmanteen 221. Antti 221,5. Erkki Rajala yritti takaa ohi ja laittoi 222,5. Antti peesasi ja laittoi 222,5kg. Minä myös 222,5kg. Olin kevyempi ja tuo rauta riittäisi minulle ja kun kerta arpanumerokin oli puolelallani ja pääsin nostamaan Antin jälkeen niin nyt vain odoteltiin. Tosin oli meillä viimeiseen korotuslappuun kirjattu 223kg jos Erkki olisi tuon 222,5 saanut, mutta lappua ei tarvinnut käyttää.
Antti sai tuon 222,5 ja nyt oli selkä seinää vasten. Sama tilanne kuin penkki EM-kisassa. Avaimet omissa käsissä. TANKO VALMIS ja ei muutakuin lavalle. Lasku oli ok, ehkä se tuli hieman liian rinnalle eli kun pelkäsin mahalle laskua niin vedin tankoa rinnalle ehkä liikaa. Mutta rinnasta ylös ja diesel nostona ylös ja tuomarit kiittivät 3-0 hyväksyttynä nostona. 6. Suomen mestaruus on tosiasia. Nyt pitää ottaa muutama rentouttava palautusjuoma. Matka jatkuu ja kolmen K:n ohjelmassa ensimmäinen Kulta on korissa. Kahta vailla vielä.

215kg 2-1 läpi
220,5 3-0 läpi
222,5 3-0 läpi

Varusteina tietenkin SuperKatana ja APT:n siteet.

Kiitos kaikilel tukijoille ja hengessä mukana olleille. Oli mahtava kisata ja kun tulos kääntyi itselle edulliseksi niin voitto tuntuu kaksin verroin makealta.

Treenit jatkuu...

==========

Vs:Kolme kisaa, kolme kultaa
Lähettäjä Tom Lindroos - 20.03.11 19:28

Onnea Mestarille!

==========

Vs:Kolme kisaa, kolme kultaa
Lähettäjä Tommi Paavilainen - 20.03.11 19:39

Onnittelut mestarille matkalla uusiin mestaruuksiin!!

==========

Kolme kisaa, kolme kultaa
Lähettäjä Janne Pöykiö - 24.03.11 21:37

Kiitoksia kaikille. Reeni jatkuu ja lisätään hieman ärrimurria reeneihin jotta MM-kisassa sitten olis kunto kohdillaan.

VKO 12 TIISTAI

Selkää

Ylätalja eteen kapealla 3x12
Ylätalja eteen leveällä 3x12
Alatalja 4x12
Ristitaljassa selkää (hiihtoliiton liike) 3x20 (siivet pumpissa)

Hauista käsipainoilla 2x15
haba taljassa 3x12

KESKIVIIKKO

Penkki
1x10x40,60,80
1x6x100
3x5x120
3x3x130

Kapeaapenkkiä pari sarjaa päälle

Ojentajatalja 3x12

Vipareita loppuun "rajusti" pumpaten

==========

Vs:Kolme kisaa, kolme kultaa

Lähettäjä Janne Pöykiö - 29.03.11 20:27

_____

VKO 12. PERJANTAI

Kävin pumppaapassa 1x5x60,80,90,100,110,120
Ojentajia 2 sarjaa
dippiä 2 sarjaa

VKO 13 MAANANTAI

1x20x60
2x10x80
1x6x100
1x3x110
3x5x125
2x4x130

lankulta (5cm) 2x6x140 (pysäyttäen)

Ojentajia käppyrätangolla ja taljassa narulla 3 sarjaa kutakin

VKO 13, TIISTAI

Selkää
Ylätalja eteen kapealla 3x12
Ylätalja eteen leveällä 3x12
Alatalja 4x12
Ristitaljassa selkää 3x20 (siivet pumpissa)
Selänojennus koneessa

Hauista käsipainoilla 2x15
haba taljassa 3x12

==========

Vs:Kolme kisaa, kolme kultaa

Lähettäjä Janne Pöykiö - 31.03.11 21:21

VKO 13, TORSTAI

Penkkiä
1x10x40,60,80
1x6x100,115
2x5x125
3x3x135

Päälle penkkiä pari sarjaa power rackissä siten että kumit hirtettynä alhaalta käsin.

Tasapenkki Käspainoilla 2x12

kumilla ojentajia 2 sarjaa

Hyvä reeni...nyt pitää vaan hieman tarkentaa tekniikkaa ja ottaa hieaman kevyemmin...Vanha sotavamma eli olkapää taas vihoittelee kun lisätään kierroksia...

==========

Kolme kisaa, kolme kultaa

Lähettäjä Janne Pöykiö - 02.04.11 13:52

VKO 13, PERJANTAI

Palauttava penkki
1x20x20,30,40
1x12,60,70
1x1x100,120,130,140

Päälle laitteilla koko kroppaa kevyesti jumpaten..Hyvin kiertää veri...

==========

Vs:Kolme kisaa, kolme kultaa

Lähettäjä Janne Pöykiö - 03.04.11 21:01

VKO 13, SUNNUNTAI,

Huomenna on taas lentohommia eli menee koko ilta kentällä joten piti käydä reenaamassa päivää suunniteltua aikaisemmin.

Penkkipäivä....
2x12x40,60,80
1x6x100
1x5x120
2x5x125
2x4x135

Lankkupenkkiä (Stoppari rinnalla aina)
1x6x120,130,140 2" tuuman lankku

Löysä suoperkatana päälle
1x5x140,150,160,170

Vinopenkki käsipainoilla
2x12

Ojentajataljaa
2x15

Ja saunaan rentoutuun....

==========

Kolme kisaa, kolme kultaa
Lähettäjä Janne Pöykiö - 05.04.11 10:24

VKO 14, MAANANTAI

Kelit oli surkeat ja pilvet maassa joten lentohommat vaihtuivat selkäreeniin....

Ylätalja eteen 4x12
Alatalja 2x12
Kulmasoutu 2x10
Ristiltajassa selkäbodailua 4x20

Habaa pari sarjaa

==========

Kolme kisaa, kolme kultaa
Lähettäjä Janne Pöykiö - 07.04.11 13:26

VKO 14, KESKIVIIKKO

aamujumppa, penkki keskikova.

1x20x30
2x20x40
1x10x60
1x12x80
1x6x100
2x3x120
2x3x125
2x3x130

Ojentajataljaa 1 pitkä sarja

vipareita 2 sarjaa

==========

Kolme kisaa, kolme kultaa
Lähettäjä Janne Pöykiö - 10.04.11 22:05

VKO 14, SUNNUNTAI

Taas haittaa työt harrastuksia..ensi viikko on kiirusta joten kävin ottamassa kovaa paidalla jotta pysyy paineet padassa.

normipenkki
1x20x20
1x15x40
1x10x60
1x6x80
1x6x100
1x5x120
1x5x130
3x4x140
Superkatana päälle
1x3x170 4" lankku
1x3x190 2" lankku
1x2x200 1" lankku
1x2x210 1" lankku

1x2x215 1" lankku

Päälle vähän rintakonetta ja vipareita. Oli kone aika tyhjä. Koko treeni tuntiin.

Päälle kevyttä hölkkää 5km. :woohoo:

==========

Kolme kisaa, kolme kultaa

Lähettäjä Janne Pöykiö - 13.04.11 20:30

VKO 15, KESKIVIIKKO.

Normipenkki
1x10x40,50,70,80,90,100
2x3x120,125,130,125

Vinopenkki
4x10

Alaviistopenkki 3x8

Ristitaljassa body rintaliikettä 2 sarjaa

Tisut pumpissa...suihkun kautta kotiin.

==========

Vs:Kolme kisaa, kolme kultaa

Lähettäjä Janne Pöykiö - 14.04.11 18:35

VKO 15,TORSTAI

Selkäsauna

Ylätalja eteen kapealla 3x12
Ylätalja eteen leveällä 4x12
Alatalja 4x12
Ristitaljassa selkää 3x20 (siivet pumpissa)
Selänojennus koneessa 3 sarjaa

Hauista käsipainoilla 2x15
haba taljassa 3x12

Palauttavaa penkkiä 3x20x80

==========

Kolme kisaa, kolme kultaa

Lähettäjä Janne Pöykiö - 17.04.11 18:11

VKO 15, Sunnuntai

Treeni PROAM:lla

Penkki

1x10x60
1x10x80
1x6x100
1x5x120

1x5x130
2x5x140
Custom Superkatana päälle
1x3x170 4 tuuman lankku
1x3x190 3 tuuman lankku
1x3x205 2 tuumaa
1x2x215 1 tuumaa
1x2x220 1 tuumaa
1x1x230 1 tuumaa

Rintakonetta 3 sarjaa

Vipareita 3 sarjaa ja kotiin

==========

Kolme kisaa, kolme kultaa

Lähettäjä Janne Pöykiö - 20.04.11 09:50

VKO 16, Maanantai

SELEKÄÄ... ;)

Kahvakuulajumppaa alkulämppäriksi n.10min.

Ylätalja eteen leveällä 4x12
Alatalja 4x12
Ristitaljassa selkää 3x20 (siivet pumpissa)
Kulmasoutu KP

Palauttavaa penkkiä 1x10x60,70,80,90,100,120

==========

Kolme kisaa, kolme kultaa

Lähettäjä Janne Pöykiö - 22.04.11 18:43

VKO 16, TORSTAI

Penkki
1x10x40,60,80
1x5x100,110,120
4x5x130

Vinopenkkikone 2 sarjaa

Normi vaaka penkkikone 2 sarjaa

Ojentajia käsipainoilla 5 sarjaa

vipareita 2 sarjaa

==========

Vs:Kolme kisaa, kolme kultaa

Lähettäjä Janne Pöykiö - 25.04.11 16:29

VKO 17, MAANANTAI

Pääsiäisen takia muutama ylimääräinen välipäivä. Nyt kulkee hyvin..

Penkki
1x10x40,60,80
2x6x100,110,120
2x3x130,140
Superkatana päälle
1x6x150 4tuuman lankku
1x6x170 3tuuman lankku
1x5x185 2tuuman lankku
1x5x200 1tuuman lankku
1x3x210 1tuuman lankku
1x3x220 1tuuman lankku

Päälle penkkikonetta vinoon ja vaakaan muutama sarja.

Viimeinen sarja 220 jo painoi mutta kytkin ei luistanut vielä pahasti. Varaa siis on vielä ;)

ja kotia palautuun....

==========

Vs:Kolme kisaa, kolme kultaa

Lähettäjä Janne Pöykiö - 26.04.11 19:07

VKO 17, TIISTAI

Ylätalja taakse leveällä 4x12
Ylätalja eteen leuanveto-ote 5x10
Alatalja 4x12
Ristitaljassa selkää 3x20 (siivet pumpissa)
Kulmasoutu KP 2x10
Selänojennus koneessa 3 sarjaa

Hauista käsipainoilla 2x15
haba taljassa 3x12

Pikku penkkinousu 1x6x50,60,80,100,110,120
Tissit huuti hoosiannaa. Onneks ei menny mikään paikka rikki.

==========

Vs:Kolme kisaa, kolme kultaa

Lähettäjä Janne Pöykiö - 30.04.11 19:51

VKO 17, Lauantai

Penkki
1x20x20,40,60
1x10x80,90
1x6x100
3x6x120
3x5x130
Paita päälle
1x5x160 4tuuman lankku
1x3x180 3 -II-
1x3x200 1 -II-
1x3x215 1 -II-
1x2x227,5 1 tuuman lankku

Kiireen vuoksi reeni jäi tähän..Mutta hyvin kulki, nou hätä.
Kunto noususssa ;)

==========

Vs:Kolme kisaa, kolme kultaa
Lähettäjä Janne Pöykiö - 03.05.11 17:23

VKO 17, SUNNUNTAI

Selkää
Ylätalja eteen leveällä 4x12
Alatalja 4x12
Ristitaljassa selkää 3x20 (siivet pumpissa)
Kulmasoutu käsipainoilla 3 sarjaa
Selänojennus koneessa

Penkkiä rintakoneessa 4 sarjaa (pumppailua)

VKO 18, TIISTAI

Kapeapenkki
1x50x20kg
1x20x40kg
1x10x60
1x8x80
3x8x90
3x7x100
2x4x110
2x2x120

Kuminauhat ylhäältä (minikumi)
3x5x110kg, merkki rinnalla.

Kuminauhat alhaalta (minikumi)
3x6x90

dippi 2 sarjaa

Ojentajat ihan puuta ;)

==========

Vs:Kolme kisaa, kolme kultaa
Lähettäjä Janne Pöykiö - 07.05.11 15:15

VKO 18, TORSTAI

Raakapenkkiä
1x20x20
1x10x40,60,80,
1x4x100,120
4x4x130
4x1x140 merkistä

Alkaa pikkuhiljaa tulee nopeutta ykkösiin kun lyhennellään sarjaa ja lisätään lepoa.

Rintakone 3x6

ojentajataljaa 2 sarjaa

Ojentajat käsipainoilla 2 sarjaa

==========

Vs:Kolme kisaa, kolme kultaa
Lähettäjä Janne Pöykiö - 11.05.11 13:51

VKO 19 MAANANTAI,

Penkki
1x20x20,40
1x10x60,80
1x6x100
2x2x120,130,140

Paita päälle
1x4x160,180 tyhjänpäältä
1x3x190,200 tyhjän päältä
1x2x210 toinen osu rintaan

Minikumit ylhäältä paino sama
2x3x210kg Teki ojentapuolelle gutaa.

Penkki kp 2x12

Dippi 1 sarja

VKO 19, TIISTAI

ylätalja eteen leveällä 4x12
Alatalja 2x12
Ristitaljassa selkää 3x20 (siivet pumpissa)
Selänojennus koneessa

==========

Kolme kisaa, kolme kultaa
Lähettäjä Janne Pöykiö - 12.05.11 22:54

VKO 19, KESKIVIIKKO

Treeni PROAM:lla Oulussa. Hardcore sali pakottaa hardcore suorituksiin.
Viimeinen tyhjentävä reeni paidalla.

Penkkiä raakana ja paidalla lankuilta ja ilman. Kilot 20-250kg välillä ;) ;)

Rintakone 2 sarjaa

ojentajia koneessa

Totaalisen takki tyhjä reenin jälkeen, vielä yksi suht kova treeni, sitten himmaillaan.

==========

Vs:Kolme kisaa, kolme kultaa
Lähettäjä Janne Pöykiö - 17.05.11 22:57

VKO 19, Perjantai

Kevyttä penkkiä ja selkää. Ei juuri raportoitavaa.

VKO 20, Tiistai

Penkki
1x10x40,60,80
1x6x100
1x8x110
2x8x120
3x5x130
1x1x140

Todella löysä paita päälle
1x3x150,160,170, suht terävästi liikku.
1x1x180

Käsipainoilla 2 sarjaa penkkiä pumppaillen

dippiä 2 sarjaa

==========

Vs:Kolme kisaa, kolme kultaa

Lähettäjä Janne Pöykiö - 01.06.11 20:52

Lyhyehkö kisaraportti:

Noniin...ei tullu kultaa ei, mutta matka jatkuu.
Painonveto oli ok. tosin se ei ihan mennyt niin hyvin kuin piti mutta silti vaakasta läpi alipainoisena 73,5kg.

Lämmittelyt ok, siihen saakka kunnes järjestäjä ilmoitti 5 min ennen ryhmän alkua että tulee ylimääräinen tauko 30min. WTF?? Minulla oli vain yksi lämppäri ottamatta. Paita pois ja odottelemaan. Sitten paidalla muutama nosto ja lavalle, eli ns. kakkoslämmittely tuli otettua. Siinä tuntui jo hieman että kaikki ei ehkä ole kohdallaan. Aloitus 220 eli suurin ikinä, nihkeä lasku ja nihkeästi ylös hyväksytysti. Toiseen 227,5 jossa yhtä nihkeä lasku ja hieman ennen käsien lukkiintumista oikea käsi teki jumit, hylkyyn siis. Kolmanteen nostoon 232,5 ja sillä pronssille, mutta nosto ei tullut. Kolmanteen nostoon vaihdettiin paita mutta loppuojennuksesta jäi homma kiinni.

Kisassa ei ollut mielestäni mikään älytön taso eli mitalit meni 230kg:stä alkaen. Mutta taso oli erittäin laaja. Muistaakseni 10 ekaa ukkoa teki 220 tai enemmän.

Kisat siis persiilleen mutta tulos silti vaikke siihen voi todellakaan olla tyytyväinen. Ihmettelen vain mihin voimat ovat kadonneet kun 3 viikkoa ennen kisaa otin 1tuuman lankulta 250kg. Mutta huonona päivänä käy näin. Tämä on urheilua. Lisää re ja kaikki asiat pitää tehdä paremmin...

Reeni jatkuu ja kisamatkalta jäi muutamia hyviä kikkoja takataskuun joten eiköhän täältä tulla taas...
Kiitos kaikille tukijoille....

==========

Vs:Kolme kisaa, kolme kultaa

Lähettäjä Janne Pöykiö - 15.06.11 20:06

VKO 24

Kisahommista on palauduttu ja reenattukkin on kohtuudella. Reenataan nyt juntti perusvoimaa ja kuntoa niin josko sitä sitten jossain vaiheessa vaihdettas voimavaihde peliin.

Maanantaina

1x10x40,50,60,90,100,
Titan ram päälle 5x10x135 mielenkiintoinen kokeilu
Päälle dippiä 4 sarjaa lisäapainoilla

Tiistai,Selkää

Ylätalja eteen leveällä 4x12
Alatalja 4x12
Ristitaljassa selkää 3x20 (siivet pumpissa)
Rintatuellinen kulmasoutu 5 sarjaa
Mave 3x10

Keskiviikko

Penkkiä, kaikissa nostoissa merkki rinnalla.
2x6x60,80,90,100,110,120
Rintakone 4x12
Pecdec 2 sarjaa

Tein juuri kovan päätöksen ja EN lähdä kisaamaan EM-KISOIHIN. Mitali olisi 90% varma nykyisten ilmoittatumisien mukaan mutta kaikkea tietenkin voi tapahtua. Jos joku miettii että miksi en lähde...syy on maailman vanhin...RAHA. Olen vuodesta 2003 kulkenut erilaisia EM,MM kisoja ja kaikki omalla budjetilla niin nyt on hyvä aika laittaa rahaa muuhunkin elämiseen ja mielenkiinnon kohteisiin. Valitettavasti kun liiton tuki vuodesta toiseen on se tuttu ja turvallinen 0€.

ja tuossa vielä ilmoittautumistilannetta:

http://goodlift.info/onenomination.php?cid=206

Mutta reeni jatkuu....se on varmaa.

==========