Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita
Lähettäjä Juho Kangasniemi - 14.08.09 20:26

Moro, aattelin kanssa pitää täälläkin tota treenipäivyriä, kun tänne nuoria kuulemma tarvittiin lisää. B)

Nonniin, nyt alkaa treenit varusteiden kanssa loppuvuoden kisoja varten. Marraskuussa voimanoston joukkueSM:ssä käyn, jos päästetään, ja sitten joulukuussa vielä pikkukisat voimanostossa, oletettavasti jotkut seuran kinkunsulatustalkoot.

Tän illan treeni:

Veto, ei vyötä, supersuit alaosa 5*120 5*140 5*150 olkaimet 5*160 5*170 5*175 5*160
Boxikyykky, ei vyötä, supersuit alaosa 5*100 5*120 5*140
Vinotaivutukset smithissä 10*50 10*60
Taljavatsat 10*50 10*60 10*70
Istumaannousut kulmassa 2*12*op
Roikuntaa lepakko-tyyliin :blink:

Nyt alko vedossa perushinkkaaminen taas. Pukua käytän tässä kaudessa paljon, koska puvun kanssa en oikeastaan koskaan ole kovin paljoa vetoa treenannut, ainakaan sarjoja.
Kyykin poikkeuksellisesti vedon jälkeen myös vähän kevyesti, koska ens viikon kyykkytreeni siirtyy parilla päivällä, kun lähen maanantaina pariksi yöksi seinäjoelle karavaanimatkalle ennen opiskelujen alkua.

Oma paino oli tänään päivällä 102,2. Täytyy vielä kattoa, otanko noi pari kiloa myöhemmin pois, vai meenkö suosiolla satakymp
En mitään paineita ota tosta painosta, jos lähtee nousuun vielä tosta, niin lähtee. Pääasia on, että rautaa tulee lisää tankoon ja p

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita
Lähettäjä Ilkka Seppälä - 16.08.09 18:18

Hienoa Juho .

Kävin tossa eilen Marketan ja Villen kanssa tuomitsemassa
SFI:n penkkikisat.Siellä olisi ollut nähtävää kaikille nostajille.Kisa oli lupsakka niinkuin yleensäkin SFI;n kisat on
Freddyn kisaa kannattaisi seurata,vaikka nyt jäikin ilman tulosta.Olihan Freddyn raudat kuitenkin 325,346 ja 352,5 kg
Olihan siellä myös yksi ensikertalainen Salinin uutta sukupolvea edustava Fred Salin.
Näitähän me nyt ensisijaisesti tarvittaisiin lisää.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita
Lähettäjä Juho Kangasniemi - 16.08.09 21:57

Kapeahko pena 5*90 4*100 ja sit lankulle 4*110 4*112,5 4*115 4*117,5 4*120 ja lankku pois 8*100
Pystäri smithissä 8*60 8*80 6*80
Ylätalja 10*80 8*100 10*130 12*80
Alasoutuvipuvarsispedeily 3 sarjaa
Ranskis kässäreillä 10*10 10*15 10*17,5
Viparit sivuille 3 sarjaa
Viparit taakse 3 sarjaa

Aloin jyystää tota lankkupenkkiäkin taas pitkästä aikaa, taitaa olla vuosi siitä, kun viimeksi sitä tein. Aika letkeä treeni vielä. Kaam
phamppi tuli tietysti myös. B)

Joo, kyllä se Freddi on vaan hurja mies! :blink: Järkyttäviä rautoja.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita
Lähettäjä Juho Kangasniemi - 20.08.09 21:00

Kyykky (V-Type lanteella, ei vyötä) 5*5*150

Etukyykky (ei vyötä) 5*80 5*90 2*5*105
Pitovatsat 30sek@40kg, 30sek@50kg
Taljavatsat 10*50 10*65 10*75
Istumaannousut ilman tukea 3*15*op

Noniin, nyt ollaan taas kotona ja kyykyssä lähettiin kevyesti hinkkaamaan taas peruskautta. Etukyykky on tosiaan mukana nyt kyykkypäivissä myös ja se on mulle vielä aika vieras liike. Laitan siinä jonkun 140kg tavoitteeksi, kun on ensin saanut vähän pohjaa alle. Pitovattat on kyllä tosi hyvä liike keskipakille.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 22.08.09 14:20

Aamureeniä:

Pena, sarjojen viimeinen nosto merkistä 5*90 3*100 5*5*105 ja sit räjähtävyyttä 2*3*100 4*3*90
Vinopena smithissä 6*70 2*8*80
Viparit eteen kässärillä 10*10 10*15 10*20 12*10
Hammer kässäreillä 12*10 10*15 10*20 12*15
"Scode" -hauis B) kässärillä 3 sarjaa

Perus penaa, meinas kyllä vähän nää pikkuraudatkin painaa käsillä. Ja phamppi oli aivan kaamea. B)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 24.08.09 21:05

Veto, ei vyötä, supersuit alhaalla 5*120 5*140 olkaimet 5*160 5*170 2*5*180 5*160
Vinotaivutukset smithissä 10*50 10*60 8*65
Aholan vatsat ilman jalkatukea 12*op 10*5 10*10 7*15

Veto oli helppoa ja nopeaa. Rupee taas puvunkin kanssa löytyyn vähän pystympi alkuasento.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 26.08.09 20:34

Kapeahko pena 5*90 4*100 ja sit lankulle 4*110 4*115 4*122,5 ja lankku pois ja kapeeta penaa 10*100
Pystäri smithissä 8*70 7*82,5 15*50

Jäi vähän torso treeni, kun oli kiire kouluhommien kanssa. Vähitellen noustaan lankkupenassa, kevyehkön tuntusta vielä. Kävin testaamassa Atalpan salin, ja ihan hyvä sielläkin on näemmä treenata.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Jari Rantapelkonen - 27.08.09 07:27

Juho, kehitystä näyttää syntyvän. Paljonko sulla on kisaenkka ja rohkenetko kertoa millaisesta tavoitteesta haaveilet joukkueSM-kisoissa?

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 27.08.09 13:33

YT-ennätys kisassa varusteilla on 597,5, nuorten SM-kisassa sen sain kokoon. Vertailun vuoksi nyt viime kuun lopussa tein voimanostolajeissa raakana 555 Pyrinnön Supertotal -karkeloissa, joissa oli tietty lisäksi painonnostolajit mukana sotkemassa pakkaa. Eli joukkueSM:ssä on tavoitteena nostella reilusti yli 600kg:n, jos kaikki menee oikein, niin ehkä jopa 620 puolelle. Mutta koetan olla nuolaisematta ennen kuin tipahtaa, täytyy varustenostot saada vielä kuntoon ennen kuin voi tarkempia arvioita antaa. Ja pian alkaa myös opiskelut...

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 28.08.09 21:16

Kyykky (V-Typen alaosa) 5*120 2*140 vyö päälle 1*150 4*5*160 1*170 olkaimet 1*180 1*190
Etukyykky 5*80 5*90 3*100 5*110
Staattiset vattat kulmassa 4 sarjaa
Taljavatsat 3 sarjaa

Sarjat keveitä, lisäksi koitin vähän olkaimia pienillä romuilla ja kulmaan ei kyllä ollut toivoakaan päästä kummassakaan kokeiluss 200kg voisi olla sellainen, jonka saisi runtattua syvyyteen tällä puvulla olkaimien kanssa ilman polvisiteitä.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 31.08.09 19:20

Pena, sarjojen viimeinen nosto merkistä 5*90 4*100 5*5*110 ja sit boddya 12*100
Vinopena smithissä 8*70 6*80 6*87,5
Viparit eteen kässärillä 10*10 10*17,5
Hauiskääntö levytangolla 8*40 8*50 10*40
Hammer kässäreillä 10*10 10*17,5 10*12,5
"Scodee" B) kässärillä pari sarjaa

Mukavan irtonaista ja helppoo oli päivän penailut. Penassa on mukavaa ottaa aina välillä tällasen perustreenin päätteeksi joku vähän pitempikin sarja, mutta ei ehkä ihan joka reenissä viitti. Toistoenkka on satkulla 14 toistoa, sitäkin pitää tässä jossain vaiheessa koittaa parannella... B)

Huomenna vois kävästä siinä nääshallilla hinaamassa maasta.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 02.09.09 13:25

Eilistä reeniä:

Veto, supersuit alaosa, ei vyötä 5*140 olkaimet 5*160 5*180 5*190 5*185 5*160
Aholan vatsat jullikan tyyliin 5 sarjaa op-10kg
Jalannostot 3 sarjaa

Veto oli taas mukavan rentoa ja jämäkkää. Ei kauheasti vielä painanut mikään sarja.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 03.09.09 20:10

Aamureeniä:

Kapeahko pena lankulle 4*110 4*117,5 4*125
Pystäri smithissä 12*40 10*70
Ylätalja 10*80 10*90

Ranskis kässäreillä 10*10 10*17,5

Jouduin pitään tän kokonaisvoluumin aika matalalla, kun kiristeli vielä tissejä ja etuolkia ikävästi viime penatreenistä. Silti lankuss noustaan tasaisesti kokoajan, vieläkin isoin sarja suhteellisen kevyt.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 05.09.09 18:52

Kyykky (V-Type alaosa + vyö) 4*5*170
Etukyykky 5*80 3*100 1*110 5*115
Aholain vatsat jullikan tyyliin 10*op 10*5 10*10 9*15
Taljavatsat 10*50 10*60 10*75

Kyykyt tuli mukavasti ja varmoin ottein, paitsi toka sarja, johon rykäsin vyön turhan kireelle. Vaikka on vasta kolme viikkoa hinkannut perustreeniä taas kyykyssä, tuntuu heti ettei raudat paina harteilla oikein mitään. Ihan hyvä merkki. B)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 07.09.09 14:59

Päiväpodausta:

Pena, sarjojen viimenen nosto merkistä 4*5*115 ja sit räjähtävyyttä 5*3*100
Vinopena smithissä 8*70 5*80 6*90 15*50
Viparit eteen kässärillä 12*10 10*15 10*22,5 12*10
Hämmeriä 3 sarjaa
"Scode" B) -hauista kässärillä 2 sarjaa

Ei se pena vieläkään kauheesti laittanut vastaan. Voi olla, että ens viikolla kuitenkin lyhennän sarjoja vähän. Kaamea phamppi kuitenkin tuli kaikkiin tärkeimpiin rantalihaksiin, uuh! B)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 10.09.09 17:50

Aamureeniä yliopistolla:

Veto, supersuit alhaalla, ei vyötä 5*140 olkaimet 5*160 3*180 3*3*200 3*180
Aholain vatsat jullikan tyyliin 12*op 12*5 12*10 25*op
Vinotaivutukset kässärillä 2*10*40
Jalannostot puolapuissa 2*10

Vedot tuli ihan tasaisen hyvin, tietty oli vähän tahmeampaa kuin viimeksi, koska nyt vedettiin aamupalan voimin. Kyllä tässä kohta alkaa ehkä jonkinlainen kunto olla päällänsä.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 11.09.09 22:16

Kapeahko lankkupena 4*112,5 4*120 4*127,5 ja sitten kapeeta penaa 12*100
Pystäri smitissä 8*50 8*70 8*80 12*50
Ylätalja 10*60 10*80 10*100
Alasoutuvipuvarsispedeilyä 3 sarjaa
Ranskis kässäreillä 12*10 10*15 9*20 12*10
Viparit sivuille 3 sarjaa

Viparit taakse 3 sarjaa

Lankkupenat kulki taas mukavasti, ei mitään erikoista.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 14.09.09 21:21

Iltareeniä:

Kyykky (V-Type alaosa ja vyö) 4*4*180 vyö pois 2*3*140
Etukyykky 5*80 3*100 3*110 3*120
Aholan vattat jullikan tyyliin 15*op 12*5 8*10 10*15 15*op
Taljavattat 10*50 10*65

Meni vähän myöhäseks treeni kouluhommien vuoks. Liikkui kuitenkin melko hyvin. Jos sitä ens viikolla lähtis opetteleen taas polvisiteiden käyttöäkin...

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 15.09.09 22:20

Iltareeniä taas vaihteeksi:

Pena 4*100 1*110 1*115 3*4*120 8*110 8*100
Vinopena smitissä 8*70 5*80 6*95
Viparit eteen kässärillä 10*10 10*15 10*20 10*15
Hämmeriä 3 sarjaa
SCODEE 2 sarjaa

Penaukset kulki varsin hyvin. En oo vissiin tehny ikinä noita sarjoja 120kg:lla, ainakaan muistaakseni. 8*110 oli myös enkkasarja, vanha oli seiska. Phamppi oli myös sanoinkuvaamaton.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 17.09.09 23:40

Veto (supersuit alaosa, ei vyötä) 5*140 olkaimet 3*160 3*180 1*190 4*205 2*3*180
Vinotaivutukset smithissä 10*50 10*60 10*70
Aholain vatsat jullikan tyyliin 10*op 10*5 2*10*10 20*op
Staattiset vatsat 4 sarjaa

Vedossa 4*205 oli enkkasarja. Ihan kivasti kulkee välillä sekin.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 21.09.09 00:24

Kapeahko pena 4*100 2*110 1*120 ja lankulle 4*125 4*130 ja lankku pois ja terävästi 3*120 2*3*110 4*3*100
Pystäri smitissä 8*70 5*80 5*90 12*70
Ylätalja 10*80 10*100 8*120
Alasoutuvipuvarsispedeilyä 3 sarjaa
Ranskista kässäreillä 10*10 10*15 7*22,5 10*15
Viparit sivuille 3 sarjaa
Viparit taakse 3 sarjaa

Hyvin tuli taas lankut. En oo tainnut ennen tehdä 4*130. Pystypunnerruksessa smitissä oli toi 5*90 myöskin enkkasarja. Ihan mieletön phamppi päällä melkein vieläkin! B) Taidan laittaa kyykkytreenin suoraan keskiviikolle, kun on silloin vapaapäivä. Mieluummin sitä tekee hyvän ja hartaan kyykkytreenin keskiviikkona, kuin huonon ja hätäisen huomenna.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 23.09.09 22:07

Kyykky (V-Type alaosa + vyö + siteet) 5*3*190 vyö ja siteet pois 4*160 4*140
Etukyykky 5*80 3*100 1*110 3*125 3*100
Taljavatsat 12*50 10*60 8*75
Istumaannousut kulmassa 2*12*op
Roikuntaa lepakon tyylillä :silly:

Oli herkkää kyykky eilisestä pubi-illasta ja alkuviikon oudosta ruokarytmistä huolimatta. B) Ensi viikolla tässä samassa varustuksessa voisi ottaa jonkunnäköisen sarjan 200kg:lla.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 25.09.09 23:55

Pena 5*3*122,5 13*100
Vinopena tangolla kevyesti 3 sarjaa
Viparit eteen kässärillä 3 sarjaa
Hämmeri 3 sarjaa
Scode 2 sarjaa

Käväsin siinä Kaukajärvellä podaamassa. Unohdin rannesiteet kotiin, mutta ilmankin kulki hyvin. Apuliikkeet vähän kevyemmin, kun on tullut viimeaikoina niissä rässittyä aika raivokkaasti.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 28.09.09 23:23

Käväsin siinä Kaukäjärvellä:

Veto (supersuit alaosa, ei vyötä) 3*140 olkaimet 3*160 1*180 1*195 3*210 2*210 2*3*185
Aholan vatsat jullikan tyyliin 12*op 12*5 2*10*10 12*5 25*op
Vinotaivutukset giryalla 3*12*35
Vattapena 15*op 12*5 12*10 15*op

Vedossa paukkui taas enkkasarjat, 3*210 oli sen verran hyvä sarja, että koitin toistakin kolmosta, mutta se jäi kakkoseksi, kun viimeinen toisto jäsähti juuri polven yläpuolelle. Ens viikon veto kevyesti ja huomenna lankkupenaa yliopistolla.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 29.09.09 15:55

Kapeahko pena lankulle 3*125 3*132,5 ja lankku pois ja terävästi merkistä 1*120 2*3*110 3*3*100
Pystäri käsipainoilla 12*20 10*25 8*30
Ranskis kässäreillä 12*12,5 12*15 12*12,5
Viparit sivuille 12*12,5 2*12*15
Viparit taakse 12*12,5 12*15

Ei toi lankku kulkenu oikein kuten elokuvissa tai viime viikolla, mutta välillä pitää mennä niinkin. Toisaalta nousin kyllä ihan enkkasarjaan asti tänään. Ens viikolla ei lankkua, vaan kevyttä pimputtelua vaan, ettei iske jumi. Sit taas enkkojen kimppuun.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Jari Rantapelkonen - 29.09.09 17:55

Hyvinhän toi treeni näyttää kulkevan. Tiedätkö Juho mille muiden joukkueen jäsentenne kunto näyttää näin pari puolitoista kuuka ennen joukkueSM-kisoja?

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 01.10.09 14:04

Moro, Jari! En ole viimeaikoina ollut paljoa poikiain kanssa yhteyksissä, joten tällä hetkellä en oikein voi puhua, kuin omasta puolestani, mutta itse ajattelin kyllä olla huippukunnossa 15.11. Kyllä ollaan kuitenkin reenattu ahkerasti jokainen.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 03.10.09 20:06

Kyykky (V-Typen alaosa) 2*140 2*160 siteet ja vyö 1*180 3*200 siteet pois ja olkaimet päälle 1*200 ei lähelläkään kulmaa 1*210 vaateri olkaimet ja vyö pois 3*170 3*140
Etukyykky 5*80 3*100 1*110 1*120 3*130
Huuveri 30sek*op 30sek*20kg 2*30sek*40kg
Taljavatsoja 10*50 10*60 10*70

3*200 oli enkkasarja abaut toiston varojen kanssa. 1*210 olkaimilla meni melkein kulmaan, mutta veti koko äijän ihan kasaan ja nosto oli siksi kiloon nähden ihan surkea. Olkaimet on pakko saada jonnekin pidennettäviksi. 3*130 etarissa oli myös enkkasarja. B)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 06.10.09 01:14

Pena 2*3*125 3*3*120 2*3*115 2*3*110 3*3*100
Vinopena smitissä 8*70 8*80 12*50
Hauperi paksulla levytangolla 2*10*40
"Scode" -hauis B) kässärillä 2 sarjaa

Penahtelut kulki rankasta päivästä huolimatta ihan hyvin. Nyt alkaa kroppa vaatia kevyttä viikkoa ja saamansa pitää.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 08.10.09 00:29

Veto, ei vyötä 3*140 3*150 3*160 3*3*140
Vinotaivutukset smitissä 10*40 10*60 8*65
Aholan vatsat jullikan tyyliin 15*op 10*5 2*10*10 12*5 20*op
Taljavatsat 10*50 10*60 10*70
Istumaannousut kulmassa pidoilla 2 sarjaa

Kevyt maastavetosetti tähän väliin, kun on olleet viime reenit aika rässimistä.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita
Lähettäjä Juho Kangasniemi - 10.10.09 23:14

Kapea pena 4*100 2*3*110 2*3*105 2*3*100 4*80 4*90 4*100 4*110
Pystäri smithissä 6*70 6*80 15*40
Ylätalja 10*80 10*90 10*100
Alasoutuvipuvarsihärdelli 3 sarjaa
Ranskis kässäreillä 3 sarjaa
Viparit sivuille 3 sarjaa
Viparit taakse 3 sarjaa
Ossit taljassa 2 sarjaa

Oli kokonaisuudessaan astetta kevyempi kapee pena, ei ainakaan tuntunut juuri missään. Ihan hyvä, ettei rupee joka treenissää hakeen mitään enkkoja, vaan keventää välissä, ettei mee yli. Apuliikkeissä oli pakko bodata rajusti. B)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita
Lähettäjä Juho Kangasniemi - 11.10.09 20:23

Kyykky, V-Type lanteella 5*130 2*150 1*165 siteet ja vyö 1*175 1*190 3*205 3*180 siteet ja vyö pois 3*170 5*130
Etukyykky 5*90 1*110 1*120 1*130 1*140 2*3*110 5*90
Aholain vatsat jullikan tyyliin 12*op 10*5 10*10 10*5 25*op

Piti ensin olla kevyt kyykky, mutta kun tuntui niin kevyeltä niin otinpa sitten kovempaa. 3*205 viimeinen toisto oli jo melko tiukka ja kahdessa viimeisessä karkaili perse vähän taakse, mutta ei se liiemmin menoa haitannut. Etarissa kävin ennätysraudoissa, nyt etariykkönen on sama kuin raakapenkki, wuppi-fakkin-duu! Pitäis tehdä varmaan asialle jotain. :laugh: Oli kuitenkin melko kevyt toi 140 että varmaan kymppi lisää tulis edes. :P

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita
Lähettäjä Juho Kangasniemi - 13.10.09 22:01

Pena, nostot merkistä 5*100 1*110 1*120 3*3*100 12*90
Vinopena smitissä 8*70 8*80 15*50
Viparit eteen kässärillä 4 sarjaa
Hammer kässäreillä 3 sarjaa
Scode 2 sarjaa

Otin tavallista kevyemmin välillä normipenan, ens viikon keskiviikkona sitten pääsee ottaan rauhallisen paitatreenin.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita
Lähettäjä Juho Kangasniemi - 15.10.09 23:25

Veto, supersuit alaosa 3*140 olkaimet 1*160 1*180 1*195 lussu salin vyö 1*207,5 3*215 3*200 3*190 3*180
Vinotaivutukset smitissä 10*50 10*60 10*50
Aholan vatsat jullikan tyyliin 12*op 12*5 10*10 30*op
Staattiset vatsat kulmassa 5*5sek*op 5*5sek*5 5*5sek*10
Taljavatsat 10*50 10*65

3*215 oli enkkasarja taasen. Nyt oon vetokuntooni melko tyytyväinen, mutta toisaalta en liian, sillä tyytyväisyys tappaa! B) Seuraavaksi lähetään hakemaan sopivaa aloituspainoa ässämiin.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Jari Rantapelkonen - 16.10.09 15:30

Juho Kangasniemi kirjoitti:
Veto, supersuit alaosa 3*140 olkaimet 1*160 1*180 1*195 lussu salin vyö 1*207,5 3*215 3*200 3*190 3*180
Vinotaivutukset smitissä 10*50 10*60 10*50
Aholan vatsat jullikan tyyliin 12*op 12*5 10*10 30*op
Staattiset vatsat kulmassa 5*5sek*op 5*5sek*5 5*5sek*10
Taljavatsat 10*50 10*65

3*215 oli enkkasarja taasen. Nyt oon vetokuntooni melko tyytyväinen, mutta toisaalta en liian, sillä tyytyväisyys tappaa! B)
Seuraavaksi lähetään hakemaan sopivaa aloituspainoa ässämiin.

Katohan, kehitys sen kuin jatkuu. Hyvälle vaikuttaa, älä nyt vedä itseäs tukkoon kuitenkaan ennen SM-kisaa.

Oli muuten hyvä, rohkea ja avartava artikkeli, jonka kirjoitit uuteen Voimanostajaan. Uskon, että siitä saa moni aloitteleva nostaja näkemystä kisapolulleeen.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 17.10.09 18:40

Kapee pena 3*100 3*105 3*110 3*115 4*80 4*90 4*100 4*110 4*115
Pystäri smitissä 2*12*60
Ylätalja 2*12*80
Spesiaaliylätalja 10*60 10*70 10*80
Ranskalainen kässäreillä 3 sarjaa
Viparit sivuille 3 sarjaa
Viparit taakse 2 sarjaa

Aika normi kapee pena, ei mittään erikoista. Apuliikkeillä haettiin vaan pientä phamppia. B)

Kiitos, Randy. Joo, kohta alkaa kovat treenit kulminoitua, nyt treenataan vielä kisanostoja kaikissa lajeissa ja haeskellaan sopivia aloituspainoja.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 19.10.09 22:53

Kyykky, V-Type lanteella 3*140 1*160 siteet 1*175 1*190 olkaimet 1*205 1*215 1*225 olkaimet pois 3*190 siteet pois 3*170
Etukyykky 8*70 5*90 2*3*110 3*90
Aholan vatsat jullikan tyyliin 15*op 12*5 12*10 12*5 20*op

Treeni seuran ukkojen kanssa HHgymillä. Vähän uusien olkaimien testausta, niistä tuli pidennyksessä aikalailla sopivat. Vähän o etupainoisuutta toki ilmassa, mutta se on suurimmaksi osaksi tottumattomuutta olkaimiin taas. Kyykkäsin ton 225 vähän "läpi" ja montussa oli pientä vääntöä, mutta loppu tuntui helpolta. Täytyy kisassa ottaa vähän tarkemmin lasku.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 21.10.09 21:56

Pena 4*100 1*110 1*120 lepsu F6 niskaan 1*130 1*140 1*150 Katana 48 niskaan ja kelluttaen 1*160 1*165 1*170 ja rintaan 1*175
Pena kässäreillä 15*21 12*28 12*31
Viparit eteen kässärillä 15*11 12*16 12*13
Hauis kässäreillä 3 sarjaa
Scode 2 sarjaa

Paitareeniä HHgymillä Rajaniemi jeesaajana. F6:lla kaiki nostot oli helppoja ja hyvin ohjautu tanko rintalastan päälle. Mahalaskuongelma on korjaantunut vahvempien olkapäiden seurauksena. Katanalla 160 jäi rinnasta abaut 4 tuumaa, 165 3 tuumaa, 170 alle 2 tuumaa ja vasta 175 tuli rintaan ja vieläpä stopin kanssa ylöskin. Lasku oli tosin niin hidas, että siinä meni suuri osa voimista ja itse punnerrus oli siinä ojentajilla jo aika taistelua ja tanko taisi liikkua inasen alaspäinkin välillä. Hyvää tässä treenissä oli kuitenkin se, että vaikka en ole paidalla nostanut sitten maaliskuun, nostolinja tuli heti kuntoon jopa tolla Katanalla. Kisassa otan kaksi ekaa nostoa tolla F6:lla ja jos niissä tulee jo enkat, niin laitan viimeiseen Katanan ja kammoraudat. B)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 24.10.09 01:06

Veto, supersuit alhaalla 5*120 3*140 olkaimet 1*160 1*180 1*195 1*207,5 2*1*220 3*180 olkaimet pois 3*140
Vinotaivutukset smitissä 10*50 10*60 8*70
Taljavattat 10*50 10*60 10*70 15*50

Hain vähän alustavasti aloituspainoja kisaan, toi 220 tulee sen verran mukavasti, että sen voisi laittaa. Nopeutta ei kyllä ole mitenkään älyttömästi, mutta kisatilanteessa on aina paremmin sähinää ja loppuviikkojen herkistelylläkin toivon mukaan on jotain vaikutusta.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Jari Rantapelkonen - 25.10.09 05:42

Juho Kangasniemi kirjoitti:
Pena 4*100 1*110 1*120 lepsu F6 niskaan 1*130 1*140 1*150 Katana 48 niskaan ja kelluttaen 1*160 1*165 1*170 ja rintaan 1*175
Paitareeniä HHgymillä Rajaniemi jeesaajana. Hyvää tässä treenissä oli kuitenkin se, että vaikka en ole paidalla nostanut sitten maaliskuun, nostolinja tuli heti kuntoon jopa tolla Katanalla. Kisassa otan kaksi ekaa nostoa tolla F6:lla ja jos niissä tulee jo enkat, niin laitan viimeiseen Katanan ja kammoraudat. B)

Juho, sinulla ei varmaan ole tarvetta kehon painoa muutella kisaa varten, vai? Se nimittäin lisää kyllä vaikeuskerrointa kun nostetaan penkkipaidalla. Jos on tarve muutella, niin silloin kannattaa ottaa huomioon ainakin seikkoja kuten aloitusraudan tarkentaminen tai paidan pukeminen/muokkaaminen.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 26.10.09 23:36

Kapee pena 5*100 3*110 6*90
Pystärikone 3 sarjaa
Alatalja 3 sarjaa
Special-ylätalja 3 sarjaa
Ranskis kässäreillä 3 sarjaa
Viparit sivuille ja taakse 3 sarjaa
Ossitalja 3 sarjaa

Vähän kevyempää humppaa, kun on torstaina se paitapena taas.

Randy: en oo muuttelemassa kehonpainoa, katson että siitä ei joukkuekisaan olisi riittävää hyötyä vaivaan nähden. Aloituksen penkkiin katson tarkasti kyllä muutenkin. ;)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 28.10.09 20:30

Kyykky, V-Type alaosa 5*130 1*150 1*160 vyö 1*175 1*190 1*200 1*210 olkaimet 1*220 olkaimet pois 3*190 3*180 3*170
Niskakyykky, ei vyötä 6*70 6*90 6*110 6*130 6*110
Aholan vatsat jullikan tyyliin 15*op 12*5 12*10 10*15 15*5 20*op
Taljavatsat 15*50 10*65 10*60
Roikuntaa lepakon tyyliin B)

Piti ottaa täysvarustuksella kyykkyä, mutta nuoruusiän dementia iski ja unohtu polvisiteet kotiin. :silly: Piti sitten tehä ilman. 220 oli vähän pintakyykky kun kai jotenkin pelkäsin mennä alas, mutta tuli kuitenkin melko hyvin ylös. 210 pelkästään tolla löysäh alaosalla on periaatteessa enkka ja tuli myös tosi hyvin. Tavallaan oon ihan tyytyväinen tähän treeniin, vaikka välillä pitää kärsiä, on tällainen kahva-apina. B) Ensi viikolla on kuitenkin pakko ottaa vielä täysvarustuksella, että on jotain hajua kisassa. Veto kevennellään jo aikasemmin, niin kyllä siinä palautua ehtii.

Huomenna pena ja sitten normi treenikiertoon takas, eli lauantaina veto.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 29.10.09 23:22

Pena 4*100 2*110 1*120 F6 päälle ja rintaan 1*130 1*140 2*1*150 1*145 ja paita pois 3*3*100
Vinopena smitissä 8*60 2*6*70
Viparit eteen kässärillä 10*11 10*16 10*14
Hammeri kässärillä 3 sarjaa
Scode kässärillä 2 sarjaa

Penailtiin HHgymillä. Kaikki nostot otin kisamerkeillä, paitsi ton 130 lämpän ja ihan puhtaita ja melko helppoja oli kaikki. Otan 145 aloitukseen, on ainakin varma.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 01.11.09 18:34

Eilinen reeni:

Veto 5*120 1*140 1*150 1*160 1*170
Aholan vatsat jullikan tyyliin 4 sarjaa
Staattiset vatsat 3 sarjaa
Taljavatsat 3 sarjaa

Ihan kepoisen vetoreenin otin tähän väliin. B)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 02.11.09 21:17

Kapee pena 6*80 2*6*100 6*95 6*90
Pystärinylkytystä vipukoneessa 4 sarjaa
Ylätalja 10*80 10*100 8*110
Special ylätalja 3 sarjaa
Ranskis käsipainoilla 3 sarjaa
Viparit sivuille 3 sarjaa
Viparit taakse 3 sarjaa
Ossit taljassa 3 sarjaa

Vähän kevyempää podijumppaa noiden paitareenien takia tää penan kakkospäivä. Ylihuomenna vielä kyykkyreeni vehkeillä ja se jälkeen vaan herkistelyä kisaa varten loput reenit.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita
Lähettäjä Juho Kangasniemi - 04.11.09 20:55

Kyykky, V-Type lanteella 5*130 2*140 1*150 1*160 siteet ja vyö 1*175 1*190 1*205 olkaimet 1*215 1*225
Julle 5*90 5*110 2*5*120
Aholan vatsat jullikan tyyliin 4 sarjaa
Taljavatsat 3 sarjaa
Roikuntaa

Toi 225 oli ihan kamala nosto. Tällanen paskareeni juuri ennen kisaa... Laitan alotukseen 220 ja siitä sitten kattellaan. Ei kyllä oo pahemmin ennätyksiä luvassa.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita
Lähettäjä Juho Kangasniemi - 07.11.09 01:33

Pena merkistä 5*80 3*1*100 3*3*90
Pena kässäreillä 4 sarjaa
Viparit eteen 3 sarjaa
Hammer kässäreillä 3 sarjaa

Kevyttä penan herkistelyä, nyt suunnilleen viikko kisaan.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita
Lähettäjä Juho Kangasniemi - 09.11.09 21:06

Veto 1*120 2*1*130 2*1*140 2*1*130
Kyykky 5*1*80 2*1*100
Vattat telineessä 3 sarjaa
Taljavattat 3 sarjaa

Pakko oli tällanen nopeusheiluminen tehdä vielä, että pysyy nälkä, lennokkuus ja toisaalta mielenterveys. :silly: Nyt sitten vaan odottamaan lauantaita, tää on se kaikkein vaikein osuus koko touhussa...

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita
Lähettäjä Juho Kangasniemi - 14.11.09 22:07

Nyt on sitten joukkuekisat käyty. Tulos oli tämmöinen:

Punnitus: 100,3kg

Kyykky
215 3-0 ok
232,5 2-1 ok, ennätys
240 3-0 ok, ennätys

Pena
145 mahalle :angry:
145 mahalle, nyt alko hermostuttamaan
145 2-1 ok, ja kisat jatkuu B)

Veto
215 3-0 ok
225 3-0 ok, ennätys

230 3-0 ok, ennätys

YT: 615kg, ennätys
Joukkueen sijoitus 7/10

Hyvin meni, YT-kunnon arvasin suunnilleen oikein, mutta meni ihan erilailla, kuin olin odottanut. Oma kyykkypukuhan meni viime viikon keskiviikkona Juvalle olkainten pidennykseen ja jäi sille tielleen. Sattumoisin kuitenkin seurakaverin samanmallinen puku oli kuin tehty mun mitoille, ja 240 oli ihan paperia. 10kg varat jäi varmasti.

Penkki oli hölmöilyä, laitettiin paidan hihoihin kierrettä ja vatsalle meni 2 ekaa nostoa. Kolmanteen puettiin kokonaan uudelleen päälle ja hihat suoraan. Tiukalla ja tarkalla nostolla tuli tulos.

Veto kulki hyvin. 2 ekaa nostoa aika vaivattomasti, mutta viimeisessä sai lopussa puristaa ihan kunnolla. Vedossa on irrotus parantunut paljon.

Hyvä tunne jäi kisasta, mitä nyt penkki vähän kaivelee. Parin viikon päästä vois ehkä kyllä koittaa vielä 250kg:n rikkomista kyyky seuran pikkujoulukisassa. Nyt huilaamaan. B)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 22.11.09 18:11

Pena, nostot merkistä 5*90 5*5*100
Vinopena kässäreillä 3*12*30
Viparit eteen kässärillä 12*10 10*15 10*17,5 12*10
Höyberi kässäreillä 10*10 8*15 8*20 8*22,5
Hammerit kässäreillä 10*10 10*15 10*20
"Scode" -hauis B) kässärillä 2*10*10

Näin potkastiin taas raakareenit käyntiin, mukavaa vaihtelua tehdä bodausliikkeitäkin kunnolla taas. Päätin, että en nosta seuran jäsentenvälisissä viikon päästä, ne on vähän turhan äkkiä. Nyt rakennellaan rauhassa kuntoa vuoden alun kisoihin.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Jari Rantapelkonen - 22.11.09 18:51

Onnittelut Juho hyvästä kisasta vaikka penassa tuloksen saaminen ei niin helppoa ollutkaan. Pientä treeniä ja YT pomppaa kevään kisoissa taas ylöspäin.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 24.11.09 22:42

Veto, ei vyötä 8*3*145
Rinnalleveto 2*3*50 2*3*60 2*3*70 2*1*80
Aholain vatsat jullikan tyyliin 2*12*op 10*5 2*10*10 20*5 25*op
Taljavatsat 12*50 10*60 10*70

Lähti vedossakin perusreenit kevyesti käyntiin. B)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 28.11.09 00:47

Kapea penkki 5*90 5*100 5*102,5 5*105 5*102,5 5*100
Pystäri smitissä 12*60 10*70 12*40

Alatalja leveellä 12*60 10*80 10*100
Special-ylätalja 10*60 10*70 10*80
Ranskalainen kässäreillä 3 sarjaa
Viparit sivuille 2 sarjaa
Viparit taakse 2 sarjaa

Perusreeniä vaan. Oli vähän kipee olo, niin avut otin aika keveesti pumppaillen. B) Maanantaina raakaa kyykkyä.

Niin, ja kiitos, Randy, onnitteluista! Vähän vieläkin hölmö olo ton penkin takia, reenit oli täydellisiä ja kisa tuollainen... :lol: No ei mene aina kaikki niinkuin elokuvissa.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 01.12.09 22:55

Kyykky (ei vyötä) 4*5*130
Taljavattaa 3 sarjaa

On jäätävä yskä ja kipua keuhkoputkessa samalla, niin otin ihan minimireenin tosi kevyesti, jotta pysyy tuntuma vähän ja saadaa nää kyykkyreenitkin joskus käyntiin. Tiedän kokemuksesta, että tällasessa tilassa kovempi treeni nostattaa kovan kuumeen ja sellasta ei juuri nyt ollenkaan tarvittaisi... huomenna ottaan vähän penaa, jos olo sallii.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 03.12.09 20:23

Eilinen reeni:

Pena, nostot merkistä 4*5*105
Vinopena kässäreillä 12*20 10*32,5
Viparit eteen kässärillä 12*10 12*15
Hammer kässäreillä 3 sarjaa
"Scode" kässärillä 2 sarjaa

Nyt oli treenatessa jo vähän parempi olo, mutta nipistin silti vähän pois apuliikereenistä, kun ei ihan tervekään olo oo vielä.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 06.12.09 20:07

Toissapäivänen treeni:

Veto, ei vyötä 8*3*152,5
Aholain vattat jullikan tyyliin 10*op 10*5 10*10 12*5 15*op
Staattiset vattat 3 sarjaa*op
Taljavattat 12*50 10*60

Perushommat jatkuu. Kapeeta penaa huomenna.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 08.12.09 20:52

Eilinen reeni:

Kapee pena, viimeset nostot merkistä 5*90 5*100 5*107,5 5*105 5*102,5 5*100 ja räjähtävyyttä merkistä 3*100 3*105 2*3*100

3*90
Pystäri smitissä 8*60 8*75 10*60
Alatalja leveellä 10*80 10*100 10*110
Special-ylätalja 10*60 10*80 10*90
Ranskis kässäreillä 10*10 10*15 8*17,5
Viparit sivuille 3 sarjaa
Viparit taakse 3 sarjaa

Tänpäivänen reeni:

Kyykky, ei vyötä 5*5*140
Etukyykky 6*80 5*100
Aholan vatsat jullikan tyyliin 10*op 10*5 8*10 9*15 20*5 20*op
Taljavatsat 10*50 10*60 10*70

Perusreeniä, kevyttä.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Anni Vuohijoki - 09.12.09 17:11

Hei oot tampereelta? Nässyllä reenaat vai misä? Ja sellainen kymysys ootko mukana järkkää noita PM-kisoja? Siis etkös kuuluk
Tampereen voimailijoihi :)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 11.12.09 00:12

Moi!

Joo, Tampereen Voimanostajiin kuulun. Käyn tällä hetkellä vakituisesti Raholan kuntokeskuksessa. Ei mikään kaikista paras sali voimanostoreeniin, mutta se on kätevästi lähellä mun asuinpaikkaa ja tavallisesti puskee sen verta kiirettä elämässä nykyään, et kätevyyden vuoksi oon käynyt siellä. Tietty välillä reenailen vaihtelun vuoksi ajan puitteissa muuallakin ja nääshalli on kyllä varsin tuttu paikka. :)

Joo, PM-kisoja oon kyllä ehdottomasti mukana järkkäämässä, ellei jopa parhaassa tapauksessa heru paikkaa nostajana. :lol: Junnuässämissähän se sitten selviää. Käytkö sä nääshallilla?

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Anni Vuohijoki - 12.12.09 22:24

---

en... en oikeestaan ees tiedä missä se on :D

reenaan Herwannassa TTY:llä. Siel on sellainen voimailuun ja painonostoon "keskittyny*" sali eli siel on suht mukavasti tilaaja painoja ja räkkejä ja hyvä penkkipaikka. Mitn alaviistopenoi ei oikee kykene tekeen jos ei kauheella askartelulla ja muutkin tuollaiset ylimaaliset värkit kuten ketjut ei tuolta löydy. Porukka on mukavaa ja aina saa apua ja 200m kotoa eli siellä :)

kyllä se kisapaikka sielt irtoo ;)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 13.12.09 19:26

Jaa, voisi käydä ton "tityyn" salin kyllä testaamassa vaihtelun nimissä, jos se on kerran kelpo sali. Saako siellä käydä, jos ei

opiskele TTY:llä? Meillä tuolla TAMY:lla on myös sali (Atalpa) mutta se on vähän pienenpuoleinen. :S

Toissapäivänen treeni:

Pena, nostot merkistä 4*5*110 ja räjähtävyyttä 3*3*100
Vinopena kässäreillä 8*30 10*35 12*20
Viparit eteen kässärillä 10*10 2*10*15 12*10
Hammer kässäreillä 3 sarjaa
"Scode" kässärillä 2 sarjaa

Tänpäivänen treeni:

Veto, ei vyötä 8*3*160
Vinotaivutukset smitissä 12*50 10*55
Aholan vattat jullikan tyyliin 10*op 10*5 2*10*10 15*5
Taljavattat 10*50 10*60 10*65
Staattiset vattat 4 sarjaa op-5kg

Pena liikku vähän tahmeesti huonojen unien ja normaalia huonomman ravintopuolen takia. Vedossa kokeilin vähän kapeempaa jalka-asentoo ja tuntu aika hyvältä. Huomenna kapeeta penaa ja sit jatkuu normi treenirytmi taas.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Anni Vuohijoki - 14.12.09 00:10

Jos oot lipastolla ja maksanut sinne liikuntamaksut niin saat. Ja erikoisluvalla saa käydä :)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 14.12.09 02:17

Ok, kiitti infosta, vois käydä siellä joskus rymistelemässä vähän. B)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Anni Vuohijoki - 14.12.09 02:32

---

ja ilmoita mulle sitten :)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 14.12.09 20:53

Joo, mä laitan viestiä sitten. Varmaan tässä loman aikana ois hyvä sauma jossain kohtaa. B)

Tänpäiväset reenit:

Kapee pena 5*90 5*100 2*5*110 2*5*105 11*100
Alatalja leveeltä 10*80 10*100 8*120
Special-ylätalja 10*65 10*80 8*95
Ranskis kässäreillä 3 sarjaa
Pystäri+viparit supersarjoina 4 sarjaa

Kevyeltä tuntu kapeet penat, paitsi toi pidempi sarja jo vähän sakkas lopussa. Toi mun erikoisolkapääsetti toi ihan jäätävän phampin. :side:

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 17.12.09 02:07

Kyykky, ei vyötä 5*5*147,5
Etukyykky 5*80 5*90 5*105
Aholan vatsat jullikan tyyliin 12*op 3*12*5 20*op
Taljavatsat 10*50 10*60 10*70

Ihan kivasti liikkui kyykky taasen, mutta toisaalta nyt vielä pitääkin.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 20.12.09 23:37

Pena, nostot merkistä 3*115 3*117,5 3*120 3*115 2*3*110 3*105 3*3*100 2*3*90
Vinopena kässäreillä 12*20 8*30 10*37,5 10*30 12*20
Viparit eteen kässärillä 12*10 10*15 10*22,5 10*15
Hauis kässäreilä 3 sarjaa
Hammer 2 sarjaa
"Scode" 2 sarjaa

Ihan hyvin kulki penailut. Ens viikolla ois sitten eessä paitareeni, kun 7.1. mennään Pärnuun penkkaileen. B) Jos vähän sais kisaenkkaa paranneltua.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 22.12.09 21:48

Veto, ei vyötä 8*3*167,5
Korokkeella seisten veto, ei vyötä 5*100 5*120 5*135 5*120
Yhden käden veto :cheer: 80kg asti kummallakin kädellä
Aholan vatsat jullikan tyyliin 10*op 10*5 10*10 8*15 20*5
Staattiset vatsat 3 sarjaa
Taljavatsat 3 sarjaa

Vedot oli helppoja vielä ja lähdin hinkkaamaan korokevetoakin taas kepeesti. Yhden käden maastaveto oli ihan hauskaa ja tuntui hyvältä grippiharjotteelta. 90kg ei enää tullut, huomaa kyllä ettei oo näpeissä voimaa kauheesti. :blush: Vois koittaa kehittä sitäkin yli sadan tässä sivussa... B) Seuraava treeni onkin sitten perinteeksi muodostunut aattoreeni kapeen penkin merkeissä.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 26.12.09 03:18

Eilinen reeni:

Kapee pena 5*90 5*100 1*110 2*4*115 5*110 5*100
Pystäri smitissä 8*60 6*80 12*60 15*40
Alatalja leveeltä 10*80 10*100 8*130
Ylätalja 10*80 10*90
Ranskis kässäreillä 3 sarjaa
Viparit sivuille ja taakse 3 sarjaa

Olihan siinä aattoreeniä. Oltiin Raholan skeneveljesten kanssa kolmisteen salilla ja meno oli sen mukaista. B)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita
Lähettäjä Juho Kangasniemi - 27.12.09 20:15

Kyykky, ei vyötä 4*5*155 5*140
Etukyykky 8*60 5*80 3*100 3*110
Aholan vatsat jullikan tyyliin 12*op 12*5 10*10 12*op
Taljavatsat 10*50 10*60 10*70
Roikuntaa lepakon lailla :silly:

Hyvin kulkee kyykyt ilman vyötä. Isoin sarja, mitä oon tehny raakana ilman vyötä on muistaakseni about 5*160 ja tän päivän sarja tuli vielä aika hyvin. Vois ilman vyötä vielä yrittää nousta 5*170 settiin. B) Huomenna paitareeni.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita
Lähettäjä Juho Kangasniemi - 29.12.09 18:00

Eilinen reeni:

Pena 5*90 5*100 1*110 1*120 löysä F6 päälle 1*130 1*140 2*1*147,5 1*152,5 1*155 paita pois 2*3*110 2*3*105 2*3*100
Vinopena kässäreillä 10*20 8*30 7*41 10*36 10*28
Viparit eteen kässärillä 3 sarjaa
Hauis kässäreillä 3 sarjaa
Hammer kässäreillä 3 sarjaa

Ihan hyvä paitareeni. Otin kaikki nostot kisamerkeillä ja kaikki olis kuulemma mennyt läpi kisoissa. Vinopenassa kässäreillä tuli myös enkkasarja sekä kiloissa että toistoissa. B)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita
Lähettäjä Juho Kangasniemi - 30.12.09 21:24

Veto, ei vyötä 8*3*175
Korokkeen päällä seisten veto, ei vyötä 5*100 5*120 5*130 5*140
Aholan vatsat jullikan tyyliin 10*op 10*5 10*10 10*15 2*10*10 10*5 20*op ja vielä kovastangolla 2*12*8
Taljavatsat 10*50 10*60 10*65

Kohtalaisesti liikkui veto, vaikka olikin alaroppa vieläkin vähän kipee ja juminen kyykyistä.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita
Lähettäjä Juho Kangasniemi - 03.01.10 01:09

Kapee pena 5*90 5*100 2*110 2*3*120 2*3*115 5*110 5*100
Pystäri smitissä 8*60 8*82,5 12*60 15*40
Alatalja leveellä 8*100 6*120 10*140 10*90
Special-ylätalja 10*60 10*75 8*95
Ranskis kässäreillä 3 sarjaa
Viparit sivuille ja taakse 3 sarjaa

Olihan sitä siinäkin. Kapee pena taas välillä ihan herkkää. Pärnussa penkataan 7. päivä, eli sitä ennen ei oikein enää oo mitään l yläropan treenejä.

Vuoden ensimmäinen reeni oli hyvä, toivon mukaan lupaa hyvää tämmöinen. :laugh: Ensi vuoden tavoitteet olis varusteilla kisoissa kyykky 255-260, pena 160 ja veto 240. Raakana pyrin 210 kyykkyyn, 145 penaan ja 225 vetoon. Nää kaikki on mun nähdäkseni ihan mahdollisuuksien rajoissa, saa nähdä mitkä toteutuu ja mitkä ei.

Vuodesta 2009 sen verran että oli ihan selkeästi mun tähän astisen "voimailu-urani" paras. Vuoden aikana kisatulokset varusteilla nousi kyykyssä 220 -> 240, penkissä 140 -> 145 :blush: ja vedossa 220 -> 230, YT: 615kg. Raakatuloksissa kehitystä tuli näkyvimmin, kyykky 180 -> 200, pena 125 -> 140 ja veto 200 -> 215, YT: 555kg. Erityismainintana oon myös tyytyväinen siihen, että kisasin Pyrinnön painonnostajien kanssa "supertotaalissa" ensimmäisen kerran ja tein siellä tasan 700kg. B)

Vuodesta 2010 tulee aika täysi voimailumielessä ja muutenkin, kun pitäisi ehtiä vielä opiskellakin. Kilpailla aion näillä näkymillä a paljon, sekä varusteilla että raakana. SVNL:n Etelä-Suomen raakamestaruuskisoja odotan erityisen paljon, olisi kivaa, jos osanottajia olisi paljon kun on tulossa näin harvinainen ja periaatteessa meidän aikanamme historiallinen kisa SVNL-mittapuulla. No, nyt riittää löpinät, vois mennä mättään iltapalaa. :side:

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 03.01.10 20:25

Kyykky, ei vyötä 4*5*162,5
Etukyykky 5*80 3*100 1*110 3*115
Aholan vatsat jullikan tyyliin 12*op 10*5 ja sit kovastangolla 10*8 12*13 7*13 2*15*8
Staattiset vatsat 3 sarjaa
Taljavatsat 10*50 10*60 10*75
Roikuntaa lepakon tyyliin :silly:

Vanha vitosrekordi ilman vyötä raakakyykyssä oli kai 160kg, mutta nyt tuli tehtyä useempi vitonen 2,5kg isommalla. B) Ens viikolla vois ottaa ilman vyötä settiä vielä 170kg:lla ja sitten miettiä sitä vyötä jossain välissä.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 05.01.10 23:16

Tänään käväsin ottaan kevyttä penausta 3*100 asti. Oon näemmä päivyrissäni puhunut ihan väärästä päivästä kisapäivänä, siis lauantainahan siellä pärnussa nostetaan eikä 7. :woohoo: Koko ukko ihan sekasin taas, kun on lomaa vähänkin...

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 11.01.10 23:04

Pärnun penakisat oli tossa lauantaina. Omat nostot meni vähän alta riman, mutta kivaa oli:

142,5 3-0 ok
150 0-3 ei
150 0-3 ei

Ei ollu osseissa enää potkua pitkän matkan jälkeen. Ilta / yö oli sitten melko railakas ja eräilläkin myös tulomatka... :laugh:

Ja sitten täniltanen vetoreeni:

Veto, ei vyötä 8*3*182,5
Korokeveto, ei vyötä 5*100 5*120 5*145
Aholan vatsat jullikan tyyliin 10*op 10*5 ja sit kovastangolla 10*8 2*15*13 20*8
Staattiset vattat limpulla 3 sarjaa

Vetoon ei matka ainakaan ollut vaikuttanut, tosi hyvin liikkui romut. Ylihuomenna kevyt pena, sit jatkuu normaalisti.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 14.01.10 19:00

Kapee pena 5*90 5*100 3*110 4*115 4*122,5 2*5*110 2*6*100
Pystäri käsipainoilla 3 sarjaa
Ranskalainen kässäreillä 3 sarjaa
Viparit sivuille ja taakse 3 sarjaa

Käväsin siinä yliopistolla bodaamassa. Kapeet penat kulki siinä mielessä aikas hyvin, että oon tainnut isoimmillaan tehdä kyseist liikettä nelosen 125:llä, jos edes sillä. Ei alunperin pitänyt ottaa kauhean kovaa, mutta huomasin että kulki, niin annoin palaa sitten. B) Nyt reenit menee niin, että ylihuomenna kova kyykky, maanantaina pena ja sitten tiistaista lähtee normikierrolla taas.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 17.01.10 16:13

Eilinen reeni:

Kyykky, ei vyötä 2*5*170 5*150 5*140
Etukyykky 8*60 5*80 3*100 1*110 3*120
Aholan vatsat jullikan tyyliin 10*op 10*5 ja sit kovastangolla 10*8 2*10*15,5 15*8
Taljavatsat 10*50 10*60
Roikuntaa lepakon lailla :silly:

Raakakyykyssä periaatteessa enkkasarjatehtailua, koska aiemmin olin tehnyt yhdessä treenissä vaan yhden vitosen 170:llä vyön kanssa. Nyt kaksi vitosta samalla painolla tuli vielä ihan hyvin. Alkaa kunto näyttää lupaavalta, nyt vois lähtee hinkkaan jotain kolmosia että saa vähän maksimia esiin. Huomenna penausta. B)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 19.01.10 14:12

Eilinen reeni:

Pena, nostot merkistä 5*90 5*100 2*110 8*3*115 2*3*110 2*3*90
Vinopena kässäreillä 8*30 8*40 10*30
Viparit eteen kässärillä 12*10 10*15 10*17,5
Hauis kässäreillä 3 sarjaa
Scode 2 sarjaa

Pena kulki ihan kelvollisesti. Kässärivinopenassa enkkasarja. B)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 20.01.10 19:45

Veto, ei vyötä 4*3*190 3*180
Aholan vatsat jullikan tyyliin 10*op 10*5 ja sit kovastangolla 10*8 2*10*13 15*8 20*op
Staattiset vattat 4 sarjaa

Oli vielä ala-keskiruumis vähän tiltissä viimekerran kovista kyykyistä, niin piti ottaa vähän pienemmällä volyymilla kuin normaalist Huomenna ois kapeeta penaa.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 22.01.10 00:45

Kapee pena 5*100 3*110 1*120 3*3*125 3*120 2*3*110 2*3*100
Pystäri smitissä 12*50 8*70 7*85 10*70
Ylätalja 10*60 10*80 10*100
Special-ylätalja 10*65 10*75 10*85
Ranskis kässäreillä 3 sarjaa
Viparit sivuille ja taakse 3 sarjaa

Ihan mukavissa sarjoissa mennään kapeessa penkissä ja kohtalaisesti liikkuikin. B)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 25.01.10 22:46

Eilinen treeni:

Kyykky, ei vyötä 5*3*175 5*140
Etukyykky 8*60 6*80 6*100
Aholan vatsat jullikan tyyliin kovastangolla 4 sarjaa
Taljavattat 3 sarjaa

Raakakyykky se vaan kulkee, oli aika sähäkän tuntusta vieläkin. B)

Tänpäivänen treeni:

Pena 5*80 5*100 2*110 1*120 lerppu F6 päälle 1*130 1*140 F6 pois ja Katana päälle ja lankkuun 1*160 pienempään lankkuun 1*170 ja lankut pois ja yrityksiä rintaan 1*175 1*180 0*182,5

Oli seuran porukoiden kanssa yhteisreeni nääshallilla illasta ja aattelin sen kunniaks ottaa tuntumaa vähän tiukempaan paitaan. Oli Katanassa rintapala alhaalla ja vielä 180 jäi ihan senttiä vajaaks rinnasta. Se tuli kuitenkin vielä ylös ihan hyvin. 182,5 koski rintaan mutta jäi matkalle. Tässä ehtii vielä ottaa säyseen alotuspainoreenin ennen Riihimäen penan SM-kisaa ja sitten vaan huilia. Ylihuomenna raakavetoo.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Anni Vuohijoki - 25.01.10 22:58

---

säkin siis tulossa riksaan kisailee :) hyvä. nähään siis siellä. millasta aloituspainoa?

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 27.01.10 20:07

Veto, ei vyötä 4*195 4*190 4*180 4*160
Veto laatikon päällä seisten 5*100 5*120 1*140 5*150
Aholan vatsat jullikan tyyliin 4 sarjaa
Staattiset vatsat 3 sarjaa

4*195 oli enkkasarja ilman vyötä. 200kg:lla oon tehny aikasemmin raakavetoa ilman vyötä kolmosen, täytyy koittaa parannella sitä tässä lähiviikkoina. B) Kisanalusviikon koitan pitää vähän kevyempänä näiden muidenkin lajien osalta, ettei oo kroppa ihan t sielä lavalla sitten.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 31.01.10 19:10

Pena 4*100 1*110 1*120 ja Katana kaulus kurkulla päälle ja rintaan 2*1*140 1*145

Lyhkänen viimeistely / aloituspainoreeni ens lauantaille. Katanalla sai nyt pienempiä kiloja rintaan, kun rintapala oli ihan ylhäällä. Viimeinen nosto laskeutu hyväksyttävälle alueelle rintaan ja ylös tuli tosi kovaa. Kisaan varmaan aloitukseksi 147,5-150 niin saa vielä vähän paremmin ohjattua laskua. Punnerrusvaihe ei noilla kiloilla luultavasti vielä aiheuta ongelmia. Huomenna raakakyykkyä. B)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 02.02.10 00:04

Kyykky, ei vyötä 4*3*180 5*150
Etukyykky 8*80 3*100 3*110
Aholan vatsat jullikan tyyliin 4 sarjaa
Taljavatsat 3 sarjaa

Raakakyykky on ihan kovassa noususuhdanteessa. Aikasempi sarjaenkkahan oli raakana hikinen 3*180 vyön kanssa ja nyt tuli useempi kolmonen tosi hyvin ilman vyötä. B)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 07.02.10 20:00

No niin, eilen nosteltiin penapressin SM-kisat ja tämmönen tulos tuli tehtyä:

1. 147,5 3-0 ok heleposti
2. 160 3-0 ok heleposti
3. 172,5 0-3 ei, loppuojennusta vaille valmis hopeanosto :(

Omaa kisaenkkaa tuli paranneltua 15kg:lla, mutta se ei riittänyt mitalisijoihin... 172,5 olisi merkinnyt onnistuessaan hopeaa. Nosto ei todellakaan ollut kaukana, ihan lopussa jämähti oikea käsi ja lähti lopulta laskemaan alaspäin... Tällä kertaa tehtiin niin, että huoltoporukka taktikoi keskenään mulle korotukset ja itse vaan nostin tietämättä mitä tangossa on. Tuntui toimivan hyvin ja nostoissa pysyi keskittyminen itse asiassa eikä raudoista hermoilussa. Tästä jatketaan sitten voimanoston junnuässämiin. B)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 11.02.10 15:09

Toissapäivänen reeni:

Veto, superior suit, ei vyötä 3*3*200 3*190 3*180 3*160
Aholan vatsat jullikan tyyliin 4 sarjaa
Selänrullaukset 3 sarjaa
Vatsapena 3 sarjaa
Kierrot 2 sarjaa

Muuten hyviä vetoja, mutta loppuojennuksessa oli vähän jäykkyyttä. Voi johtua pienestä kireydestä yläselässä tai vaan tottumattomuudesta rikooseen. Viikonloppuna kyykkäilemään sitten vehkeillä.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 13.02.10 16:45

Aamureeniä:

Kyykky, V-Type alaosa 2*140 1*150 1*160 siteet ja vyö 1*185 olkaimet 1*210 1*230 0*240 kaatui vanhaan tyyliin eteen
Aholan vatsat jullikan tyyliin 4 sarjaa
Jalannostot 3 sarjaa

Varusteet päällä kyykyssä ekaa kertaa taas muutamaan kuukauteen. 230 oli mukavan helppo ja kisasyvynen, sen voisi lyödä kisassa aloitukseen. Tänään 240 jäi välille, koska jo laskuvaiheessa kroppa painui liikaa kasaan. Alaselkä tuntu vähän rasittunee myös, eli sekin on varmaan osasyynä. Ens viikolla pitää ottaa vähän tarkemmin ja koittaa lykätä rintaa ulos enemmän.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 17.02.10 21:46

Toissapäivänen treeni:

Kapee pena 5*90 4*100 3*110 2*3*115 2*3*112,5 2*3*110 2*3*105 2*3*100
Pystäri smitissä 2*8*70 12*60
Ylätalja 10*60 10*80 10*90 10*100
Ranskis kässäreillä 3 sarjaa
Viparit sivuille ja taakse kässäreillä 3 sarjaa

Peruspenahtelua, ei mitään kummempaa.

Tänpäivänen reeni:

Nopeusveto 2*1*120 2*1*130 2*1*140 1*150
Aholan vatsat jullikan tyyliin 3 sarjaa
Taljavatsat 3 sarjaa

Roppa tuntu tarvitsevan keventelyä vedossa niin tein sitten vaan vähän nopeutta.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 21.02.10 01:07

Eilinen treeni:

Pena, nostot merkistä 5*90 4*100 3*110 3*115 3*117,5 3*115 2*3*112,5 2*3*110 3*4*100
Vinopena smitissä 6*70 8*80 10*70
Hauis levytangolla 3 sarjaa
"Scode" kässärillä 3 sarjaa

Ihan peruspenailua tässä välissä. Ens normipenkkikerralla paidalla sopivien aloituspainojen kokeilua SM-kisaan. Maanantaina koitetaan, jos saisi vähän tolkullisemman kyykkyreenin aikaan kuin viimeksi. :laugh:

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 24.02.10 18:31

Toissapäivänen treeni:

Kyykky 5*120 1*140 1*150 kisatrikoo lanteille ja siteet ja vyö 1*180 olkaimet 1*210 1*230
Aholan vatsat jullikan tyyliin 4 sarjaa
Reverse hyper 3 sarjaa
Jalannostot 2 sarjaa

Nyt tuntui nostot varmoilta ja oli kevyttä. Varusteiden kanssa kyykyssä ensimmäinen treeni on tosiaan aina se totuttelutreeni. Ylemmäs en enää noussut, mutta toi 230 on aloitus sitten kisassa. Kokeilin ekaa kertaa oikeeta reverseä, tuntui aika hyvin ahterissa. B)

Tänpäiväinen treeni:

Kapee pena 5*90 4*100 3*110 1*115 3*120 4*117,5 4*115 5*112 5*110 6*100
Ylätalja 10*60 8*80 8*100
Pystäri smitissä ja viparit superina 3 sarjaa

Ihan normisti kulki kapee pena.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 28.02.10 16:34

Toissapäivänen treeni:

Nopeusveto 4*3*120 2*1*130 1*140
Aholan vatsat jullikan tyyliin 4 sarjaa
Taljavatsat 3 sarjaa

Vähän tämmöstä "herkistävää" vetelyä vielä. Alkaa olla aikalailla treenit tehty ens viikonloppua varten, huomenna vaan enää pait
kevyesti aloituspainoon ja tiistaina jotain pientä "herkistelykyykkyä".

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 03.03.10 20:15

Toissapäivänen reeni:

Pena 3*100 1*110 1*120 Katana päälle ja 4" lankkuun 1*140 2" lankkuun 1*140 ja rintaan 1*150

Penausta kevyesti aloituspainoon. Vähän tuli myöhäselle ajankohdalle tää treeni, mutta oli sen verran vähän nostoja, että hyvin
palautuu kisaan.

Tänään:

Kyykky 2*5*60 3*1*80 2*1*100
Vatsoja kevyesti + venyttelyä

Vielä joutessani otin tollasta tosi kevyttä "herkistelykyykkyä". Sitten vaan löhöillen kisaa odottaan. B)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 07.03.10 11:56

No niin, junnukisat käytynä ja neljänteen sijaan piti tyytyä:

Oma paino: 100,6... ensinnäkin, kuka on vienyt multa 3 kiloa kuukauden aikana?? Shocked Joka päivä on mennyt kauhee
määrä ruokaa.

Kyykky

1. 230 EI, myöhästyttiin aloituksesta :ohmy:
2. 230 3-0 ok
3. 242,5 3-0 ok, oma enkka

Pena

1. 147,5 3-0 ok

2. 155 0-3 EI, lähti kaatuun naamalle
3. 155 3-0 ok

Veto

1. 215 3-0 ok
2. 225 3-0 ok
3. 237,5 0-3 ei mihkään, ei edes polviin

Yt: 622,5, enkka

No, kyykyssä tuli oma enkka ja yt on enkka 7,5kg:lla. Mulla lähti vähän sekavasti kisa käyntiin, kun ensikertalainen huoltaja katsoi nostojärjestystä nimien mukaan, eikä aloitusrautojen. Tuli sitten yllätyskutsu lavalle, kun mä vielä pelailin kaikessa rauhassa taskubilistä backstagella. Siteet polviin, olkaimet ylös, magnesiumit selkään täsmälleen 52 sekunnissa ja ukko juosten lavalle. :laugh: Raudat sain telineistä irrotettua, mutta siihen loppui aika.

Tän jälkeen huolto lähti hyvin käyntiin, seuraavaan nostoon oltiin ajoissa nostokunnossa ja 230 kevyesti ylös. Viimeiseen vähän kutkutti pistää 250, mutta pää ei oikeen kestänyt, niin laitettiin kuitenkin enkkaraudat 242,5. Tuli ylös vielä ihan mallikkaasti. Penkissä alotusrauta oli helppo ja varma nosto. Tokaan 7,5 lisää, mutta en oikein päässyt nostoon mukaan ja raudat kaatu kurkulle. Viimeiseen sama ja helposti ylös.

Vedossa 2 ekaa oli kohtuu helppoja. Ainoo syy, miksi laitoin 237,5 viimeiseen oli, että kuvittelin ensin saavani sillä pronssia. Sitten meni lopulta mahkut saada pronssia edes sillä, mutta kävin koittamassa kuitenkin.

Ei tää nyt kauttaaltaan huono kisa ollut. Kiitokset huoltajalle, joka piristyi hienosti alkukankeuden jälkeen, ja Lempäälän miehille kannustuksesta ja avusta varusteiden kanssa. Seuraavaksi haku vetämään PM-kisaan, jos vaikka pääsis kotikonnuille nostelemaan. B)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 10.03.10 12:05

Kisan jälkeen pamahti flunssa päälle. Koitetaan rauhassa parannella se pois ja sitten aletaan taas katsella treenejä.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 14.03.10 23:45

No niih, nyt on flunssat voitettu, ainakaan tänään ei enää ollut kuumetta. Käväsin sit treenaamassakin:

Pena, viimeset merkistä 5*90 5*6*100
Vinopena kässäreillä 12*20 2*10*30
Viparit eteen kässärillä 10*10 10*15 12*10
Hauis kässäreillä 3 sarjaa
"Scode" B) 3 sarjaa

Lähdin penkissä taas ihan perusveivauksilla liikkeelle. Ei painanut, vaikka on tauti alla. Ylihuomenna vetoa, sit torstaina jotain kapeeta penaa ja lauantaina kyykkyä. B)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 17.03.10 23:56

Eilinen treeni:

Veto, Superior suit, ei vyötä 4*4*160
Veto korokkeen päällä seisten 5*100 5*120 5*130
Reverse hyper 12*40 10*60 12*70

Aholan vatsat jullikan tyyliin 12*op 10*5 2*10*10 12*5 15*op

Vetoreenien avaus kevyesti. Ostin HHGymille kuukausikortin, kun vanha reeniporukka ei enää osu Raholaan ikinä samaan aikaan, ja muutenhan Rahis on aikamoinen persläpi reenipaikaks. Huomenna penahtelua. B)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 20.03.10 14:16

Toissapäivänen treeni:

Kapee pena, hangbar siniset + pari ketjuja 5*100 5*120 5*130 5*135 5*140 5*130 5*120 5*100 hangbar pois 3*100 3*80 3*90 ketjut pois 2*3*100 2*3*90
Pystäriä smitissä ja kässäreillä pari sarjaa kevyesti
Alasoutuvipuvarsihinkutus 3 sarjaa
Ylätalja 3 sarjaa
Ranskis kässäreillä 3 sarjaa
Viparit sivuille 3 sarjaa
Viparit taakse 2 sarjaa

Kokeilin vähän erikoisempaa settiä kerrankin, kun on nyt siihen mahkut. Viritin hangbarin niin, ettei yläasennossa ollut enää paljoa kevennystä. Kun oli vielä noi ketjut, niin ojentajat pääsi ihan kunnolla töihin loppuvaiheessa. B) Kovimmassa sarjassa sai jo työntää tosissaan.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 21.03.10 15:48

Keskipäivän kohellukset:

Kyykky, löysä V-Typen alaosa, ei vyötä 3*140 5*150 2*5*155 5*150 5*140
Etukyykky 8*60 5*80 5*100
Reverse hyper 12*20 2*12*40
Aholan vatsat jullikan tyyliin 12*op 12*5 2*12*10 15*5 25*op

Vähän taas peruskuntosettiä kyykylle. Pisti nääkin hengittään jo ihan hyvin, kun ei kunnon perussarjoja oo tullu taottua vähään a

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 24.03.10 14:07

Pena, viimeiset merkistä 6*5*105 ja kaikki merkistä 2*3*100 2*3*90
Pena kässäreillä 3 sarjaa
Viparit eteen 3sarjaa
Hauis kässäreillä 3 sarjaa
"Scode" 2 sarjaa

Perusreenit jatkuu. Ei sitten tullut PM-paikkaa, kun on vielä maajoukkuekarenssi voimassa koska nostin 2009 helmikuussa "liiton ulkopuolisen tahon" järkkäämässä raw-penkkikisassa. No, nyt on 8 viikkoa hyvää aikaa hankkiutua hurjaan raakakuntoon Etelä-Suomen raw-mestaruuskisaa varten.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 26.03.10 23:52

Eilinen treeni:

Veto, ei vyötä 4*4*170
Veto korokkeella seisten, ei vyötä 5*100 5*140 5*120
Reverse hyper 20*20 15*40 12*60 12*80
Aholan vatsat jullikan tyyliin 12*op 12*5 12*10 9*15 25*op
Jalannostoja 2 sarjaa

Vedossa hiljalleen noustaan.

Tänpäivänen treeni:

Kapee pena, hangbar siniset ja pari ketjuja 5*100 5*120 3*130 1*140 5*145 5*140 5*130 5*120 10*100 hangbar pois 2*3*100 2*3*90 ketjut pois 3*100 3*90
Pystäri seisten tangolla 10*40 10*60 12*40
Alasoutuvipuvarsivehje 3 sarjaa
Ranskis kässäreillä 3 sarjaa
Viparit 3 sarjaa

Sama hangbar-viritys kun viimeksikin, aika rajuks menee ojentajilla. :silly:

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 28.03.10 22:31

Kyykky, ei vyötä 4*5*150 5*140
Etukyykky 3*80 3*90 3*105 3*100
Reverse hyper 20*20 20*40
Aholan vatsat jullikan tyyliin 15*op 10*5 10*10 10*15 25*op

Perushumppaa raakakyykylle. Ei mitään erikoista.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 31.03.10 19:03

Pena 5*100 5*5*110 2*3*100 2*3*90
Pena kässäreillä 15*20 10*30 8*40 10*30
Viparit eteen kässärillä 12*10 10*13,5 10*16 10*13,5
Hauis kässäreillä 3 sarjaa
"Scode" 2 sarjaa

Raakapenassa taas vähän lisää rautaa.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 01.04.10 21:53

Veto, ei vyötä 4*4*180
Veto korokkeella seisten, ei vyötä 5*100 5*120 1*140 5*150 5*140
Reverse hyper 12*20 12*40 12*60 12*90
Aholan vatsat jullikan tyyliin 12*op 10*5 10*10 2*10*15 10*10 15*5 25*op

Ihan hyvin kulki veto. Ylihuomenna penahtelua.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 07.04.10 00:58

Lauantain treeni:

Kapee pena, hangbar siniset + pari ketjuja 5*100 5*120 3*130 1*140 2*3*150 3*140 hangbar pois 3*100 3*105 3*100 ketjut pois 3*100 3*105 3*110 3*100
Pystypunnerrus seisten tangolla 10*40 6*65 8*60 10*40
Alasoutuvipuvarsispedeily 3 sarjaa
Ranskis kässäreillä 3 sarjaa
Viparit 3 sarjaa

Sellasta, ens kerralla vois jo vaihtaa viritystä ja vaikka ottaa hb:n pois ja laittaa parin ketjua lisää.

Eilinen treeni:

Kyykky, ei vyötä 4*5*157,5
Etukyykky 3*100 3*110 3*100
Reverse hyper 12*20 12*40 12*60
Aholan vatsat jullikan tyyliin 12*op 10*5 10*10 10*15 15*5 25*op

Raakakyykky vielä melko kevyttä ja aikaa on hyvin päästä kovaan kuntoon siinä ennen kisaa. B)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 09.04.10 22:27

Toissapäivän treeni:

Pena 4*5*115 5*100
Pena kässäreillä 2*10*30
Viparit eteen kässärillä 10*11 10*13,5 10*16 10*18
Hauis kässäreillä 3 sarjaa
"Scode" 2 sarjaa

Penat kulki vielä ihan mukavasti.

Tänpäivänen treeni:

Veto, ei vyötä 3*4*190 4*180
Veto korokkeen päällä seisten 5*100 1*140 1*150 5*160 5*140
Reverse hyper 12*20 12*40 12*60 12*80 12*100
Aholan vatsat jullikan tyyliin 12*op 10*5 10*10 10*15 4*20 :S 10*10 15*5 25*op

Tulihan sitä taas vedeltyä, ens kerralla vois ottaa väliin kevyen kerran vedossa.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 13.04.10 23:36

Toissapäivänen treeni:

Kapee pena, pari isompia ketjuja 5*90 5*100 5*105 5*100 5*90 ketjut pois 3*100 3*110 3*105 2*3*100 2*3*90
Pystäri tangolla seisten 10*40 5*70 6*60 10*40
Alasoutuvipukone 3 sarjaa
Ranskis kässäreillä 3 sarjaa
Viparit sivuille 3 sarjaa
Viparit taakse 2 sarjaa

Pieni virityksen vaihto ossitreeneissä. Huomenna raakaa kyykkyä seuran yhteistreeneissä ja ylihuomenna penaa.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 15.04.10 23:47

Eilinen treeni:

Kyykky, ei vyötä 4*5*165
Etukyykky 5*80 3*100 3*115
Aholan vatsat jullikan tyyliin 12*op 10*5 10*10 10*15 15*5 25*op

Hyvin kulki kyykky, ei oo vissiin ilman vyötä tää rauta ikinä liikkunut näin hyvin. Pari videookin seuran kanavalle eksy:

Lämppäykkönen 160: http://www.youtube.com/user/TVNvoimanosto#p/u/3/jwY_763Bnxk

Sarjoja 165: http://www.youtube.com/user/TVNvoimanosto#p/u/2/lZcWT2ShMSM
http://www.youtube.com/user/TVNvoimanosto#p/u/1/WXfYYOmmJIA
http://www.youtube.com/user/TVNvoimanosto#p/u/0/I_uHiUh390w

Tän päivänen treeni:

Pena 5*100 3*110 1*115 3*5*120 5*110 5*100
Pena kässäreillä 10*30 5*41 6*46 10*30
Hauis kässäreillä 3 sarjaa
"scode" 3 sarjaa

Penakin kulki hyvin, en kai oo ikinä tehny kolmee vitosta 120:llä samassa treenissä.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Jari Rantapelkonen - 16.04.10 07:48

Juho Kangasniemi kirjoitti:
Eilinen treeni:
Kyykky, ei vyötä 4*5*165
Hyvin kulki kyykky, ei oo vissiin ilman vyötä tää rauta ikinä liikkunut näin hyvin. Pari videookin seuran kanavalle eksy:

Lämppäykkönen 160: http://www.youtube.com/user/TVNvoimanosto#p/u/3/jwY_763Bnxk

Sarjoja 165: http://www.youtube.com/user/TVNvoimanosto#p/u/2/lZcWT2ShMSM
http://www.youtube.com/user/TVNvoimanosto#p/u/1/WXfYYOmmJIA
http://www.youtube.com/user/TVNvoimanosto#p/u/0/I_uHiUh390w

Kehitystä tulee! Ja on hieno homma, että TVN on saanut YouTube-kanavalle treeniklippejä.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 20.04.10 20:42

Joo, toi yhteinen kanava on kätevä homma. B)

Eilinen treeni:

Kapee pena + 10kg ketjua 5*90 5*100 5*110 5*100 5*90 ketjut pois 3*110 2*3*100 3*90
Pystäri tangolla 3 sarjaa
Alasoutuvipuvarsikone 3 sarjaa
Ranskis kässäreillä 3 sarjaa
Viparit sivuille ja taakse kässäreillä 3 sarjaa

Vitonen lisää rautaa tossa ketjupenassa, aika perusreeni. Kyykky ois sitten vasta ylihuomenna, kun sillon saa kunnon treeniporukan mukaan. Penaa perjantaina ja sit esim. viikonloppuna kokeileen lajeja Akateemista Herwannan Wahwinmies -kisaa varten, hähhäh. B)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 23.04.10 12:37

Eilinen reeni:

Kyykky, ei vyötä 5*172,5 5*3*172,5 5*140
Etukyykky 8*60 5*80 3*100 1*110 3*120
Reverse hyper 15*20 15*40 15*60 15*80 15*60
Aholan vatsat jullikan tyyliin 12*op 12*5 10*10 10*15 12*10 15*5 25*op

Toi vitonen tais olla enkkasarja ilman vyötä. Aattelin, ettei enää oo järkeä rässiä väkisin useempaa vitosta ja tein perään kolmosi
joista viimesetkin oli vielä ihan kohtuu teräviä. Ens kerralla taas lisää rautaa. B)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Anni Vuohijoki - 24.04.10 16:52

---

http://www.facebook.com/anni.vuohijoki?ref=profile#!/event.php?eid=349632283468

sinne vaan kaikki liitttymään ;)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 26.04.10 01:29

Perjantain treenit:

Pena 5*90 5*100 3*110 1*120 4*3*125 4*120 8*110 10*100
Vinopena kässäreillä 2*10*30 15*20
Hauis levytangolla 3 sarjaa
Hammer kässäreillä 4 sarjaa

Ihan kivaa oli pena, vois koittaa jotain 130:llä ens viikolla, sit oltais ihan hyvässä kunnossa taas pitkästä aikaa. :)

Tänään kävin koittamassa vähän lajeja tiistain herwoodin voimamieskisaa varten. Otin tukissa ykkösiä kevyen tuntusesti 80kg as
ja kokeilin 90 pari kertaa, mutta ei ihan suorille vielä tullut. Sitten kääntelin 289kg rengasta muutaman kiekan ympäri ja
kannoin 101kg salkkuja sellasen 30m rundin yhtä soittoa. Kisassa tolla renkaalla tulee 6 kääntöä ja noitten salkkujen kanssa
40m, nyt tuntui ihan hyvältä, saa nähdä miten kisassa tiistaina. ;)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 29.04.10 13:12

Joo, aiemmin oon ottanut sillä vaan kakkosen, nyt vois koittaa kolmosta.

Tiistain voimamieskisa Hervannassa:

Tukkipunnerrus: 80 ok - 85 ok - 90 ok - 95 ei
Maastaveto: 12 toistoa, lavan paino ~180kg
Kilvenkanto: 44,7m, kilven paino 140kg

Renkaanpyöritys: 2 kieppiä :(renkaan paino 288kg
Salkunkanto: 40m ajassa ~45sek, salkkujen paino 101kg per salkku
Autonveto valjailla + köydellä: 11,5m, pakun paino ~2000kg

Se oli sellanen kokeilu. :laugh: Jäi ihan hyvä maku lajeista, paitsi renkaanpyörityksestä, jossa tekniikka oli ihan viturallaan ja rengas vähän liukas tihkusateen takia. Kisan taso oli siihen nähden tosi kova, että kyseessä oli vaan opiskelijakilpailu, itte olin vasta kaheksas yheksästä kilpailijasta. Noi tulokset laitoin ihan ulkomuistista, niitä ei oo vielä nettiin tullut, eli jos muistin jotain väärin niin saa korjata. Jos tää järkätään ens vuonnakin, niin vois osallistua ja tällä kertaa treenata vähän kestävyyspuoltakin sitä parantaa sijoitusta huomattavasti. B)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 02.05.10 23:11

Torstainen treeni:

Kapee pena, 10kg ketjua 3*100 1*110 2*3*115 3*110 3*100 3*90 ketjut pois 3*80 2*3*100 3*90
Pystäri tangolla 3 sarjaa
Alasoutuvipuvarsikone 3 sarjaa
Ranskis kässäreillä 3 sarjaa
Viparit sivuille ja taakse 3 sarjaa

Ketjuilla tuli penailtua ihan kohtuu kovaa, mutta kaikki apuliikkeet ihan pumppaillen, kun tiistai tuntui vielä.

Tänpäivänen treeni:

Kyykky, ei vyötä 2*4*180 4*170 4*160
Etukyykky 8*60 5*80 3*100 1*110 1*120 3*125
Reverse hyper 15*20 15*40 15*60
Aholan vatsat jullikan tyyliin 12*op 10*5 10*10 10*15 20*5 25*op

Ei oo tullu ilman vyötä tehtyä ennen nelosta 180kg:lla, eli noi molemmat oli vissiin enkkasarjoja sitten. B) Alkaa kohta raw-kyykky näyttää ihan hyvältä.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 04.05.10 20:11

Eilinen treeni:

Pena 2*2*130 3*3*120 2*3*115 2*3*110 2*3*100
Vinopena kässäreillä 10*30 10*36 12*30 20*20
Hauiskääntö tangolla 10*40 8*50 10*40
Viparit eteen kässärillä 10*11 10*13,5 10*18,5 10*21
Hammer kässäreillä 3 sarjaa

Ei tullut kolmosta 130kg:lla, ekassa sarjassa sitä koitin. :(Otin kuitenkin vielä päälle toisen kakkosen ja se tuli ihan mukavasti. Nyt oon kaikki penkit ottanut ilman rannesiteitä ja vyötä, se aiempi kakkonen, jonka tein kapeessa penkissä 130:llä oli vyön ja rannareiden kanssa, eli ainakin voin siitä repiä huumoria iltojeni ratoksi. B)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 09.05.10 13:18

Keskiviikon maastaveto:

Veto, ei vyötä 3*200 5*3*150
Puolisumo 1*120 1*140 1*160 1*170 1*180

Aholan vatsat jullikan tyyliin 12*op 12*5 10*10 10*15 20*5 30*op

Ei ois tullut neljättä enää 200kg:lla. :(Oli vielä selkä ja jalat vähän jumissa kovasta kyykystä, ei taida ikinä kyykky ja veto kulkea yhtäaikaa. Ei tää nyt olosuhteisiin nähden huonokaan noteeraus ollut, mutta kun on tullut otettua toi jo ennenkin... Kokeilin tollasta Coan-tyylistä kapeeta sumoa myös treenin päätteeksi, sillä tulee loppuvaihe tosi helpon tuntusesti. Vois ruveta ehkä testaileen joskus.

Eilinen penaus:

Kapee pena 5*100 3*110 3*120 3*125 3*127,5 3*120 8*110 9*100
Pystäri tangolla seisten 4 sarjaa
Alatalja leveeltä 3 sarjaa
Ranskis kässäreillä 3 sarjaa
Viparit sivuille ja taakse 3 sarjaa

Kapeessa penkissä nyt ilman mitään extroja, kun kisat lähenee. Toi 3*127,5 oli vielä yllättävän hyvä sarja, ens kerralla vois vielä kokeilla tulisko 130:llä kolmonen. B)

Tänään aikalailla viimeset kovat kyykyt.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 10.05.10 01:48

Kyykky, vyö 3*190 3*170 vyö pois 3*160 5*140
Etukyykky 8*60 8*80 5*100
Reverse hyper 12*20 12*40 12*60 12*70
Aholan vatsat jullikan tyyliin 12*op 12*5 10*10 2*10*15 15*10 20*5 40*op

Käytin kovimmissa sarjoissa salin lerputin-vyötä, mutta kyllä siitä jotain tukea sai. 3*190 oli tavoitteena ja se tulikin jopa ihan kohtuu hyvin. Viimenen oli ihan kohtuu tiukka mutta silti sellanen tasasen nussakka runttaus. B) Tässä oli aikalailla viimeinen kova kyykkyreeni, sitten jo vähän kevennellään.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 13.05.10 01:30

Pena 2*3*130 3*125 2*3*120 2*3*110 2*3*100
Vinopena kässäreillä 8*30 5*41 4*46 12*30 20*20
Hauis levytangolla 10*40 6*50 6*55 12*40
Hammerit 4 sarjaa

No nyt kulki pena. 3*130 oli enkkasarja ja tein niitä vielä kaks. :silly: Laitoin salin lerppu-vyön päälle, kun oon nyt pitkään tehny ilman vyötä, niin johan alko painetta löytyyn. Ekaan 130kg:n settiin saatto jopa jäädä toiston verran varoja. Rannesiteitä en oo vieläkään kokenut tarvitsevani, ei oo tuntunu mitkään raudat käsillä raskailta. Kattoo vielä, jos sais jonkun enkkasetin taottua enn kisaa, niin saattais maksimienkatkin paukkua. B)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 16.05.10 02:09

Eilinen treeni:

Veto, ei vyötä 1*150 1*160 1*180 1*200 1*210 2*1*160 2*1*150 2*1*140
Reverse hyper 12*20 12*40 12*60 12*80
Aholan vatsat jullikan tyyliin 12*op 10*5 10*10 2*15*15 20*10 30*5 35*op

Vähän aloituspainojen testausta vetoon, jotain 205-210 vois pistää.

Tänpäivänen treeni:

Kapee pena 2*132,5 3*125 3*120 3*110 3*100
Pystäri tangolla 3*12*40
Alatalja leveellä 3 sarjaa
Ranskis kässäreillä 3 sarjaa
Viparit sivuille ja taakse 3 sarjaa

Pakko oli vielä ottaa joku enkkasarjakokeilu, tän jälkeen ei enää kovia penoja. 2*132,5 oli enkkasetti ja ihan herkän tuntuista, mutta kolmas hyytyi. :(Nyt enää ennen kisaa yks kyykyn kevyt herkistely ja penalle sama.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 19.05.10 23:47

Kyykky 1*100 1*120 1*130 1*140 1*100
Pena 1*80 1*90 1*100
Vatsoja 4 sarjaa

Vielä tällanen herkistely / fiilistelyreeni, kaikki ykköset räjähtävästi. Nyt on kaikki tehty kisaa varten, sitten vaan lauantaina kauhee raw-tulos tauluun. B)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 23.05.10 16:26

Lauantain raakakisat:

Oma paino: 103kg

Kyykky:

195 3-0 ok
205 3-0 ok, raw-enkka
210 0-3 ei, liian raskas

Pena:

132,5 3-0 ok ja helppo
140 0-3, ei tullut :blink:
140 0-3, ei vieläkään :(

Veto:

205 3-0 ok
220 3-0 ok, raw-enkka
225 0-3 ei, voimat loppu

YT: 557,5, raw-enkka 2,5kg:n marginaalilla... :unsure:

Yleisesti ottaen ihan hyvin meni kisa. Kyykyn, vedon ja yt:n omat enkat tuli tauluun, vaikkakin yt kasvoi ihan minimaalisesti huonon penkkituloksen takia. :(Penkin aloitus oli niin kevyt, että luulin 7,5kg:n korotuksen taittuvan helposti, mutta osoittautuikin virhearvioksi...

Sijoituksessa olin M23 -110kg sarjan toinen eli viimeinen, voittaja otti 580. Mieltä lämmittää kuitenkin ainakin se, että kyykkyni taisi olla pelkästään raudoissa laskettuna kisan toiseksi isoin. Muistaakseni vain minä ja Hokkanen päästiin yli 200kg:n. Valahtaa kuitenkin vähän hiekkaan toi mun kyykkytulos, kun veto on suhteessa heikohko. :dry: No, ei auta valittaa, kun ruveta reenaamaan... Voi olla, että super total 2010 on mun seuraava etappini ja voi myös olla että siellä otetaan kaikki se pois, mikä nyt jäi ottamatta...

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 27.05.10 01:08

Eilinen pumppailu:

Kyykky 2*20*40 20*60 10*90 10*110
Etukyykky 2*10*60
Kevyt työntö 70kg asti
Tempaustekniikkaa
Reverse hyper 4 sarjaa
Aholan vatsat jullikan tyyliin 4 sarjaa

Kevyttä heilumista vielä, huomenna vähän penausta. B)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 30.05.10 12:50

Torstain reeni:

Pena, nostot merkistä 8*3*100
Vinopena kässäreillä 3*10*30 20*20
Hauis tangolla 10*40 2*8*50 10*40
Hammer 3 sarjaa
"Scode" 3 sarjaa

Kevyttä penahtelua, täytyy keskittyä räjähtävyyteen reeneissä ennen supertotalia, koska se on selvästi suhteessa huonompi kuin
ennen, vaikka perusvoimaa on tullut lisää. Tänään vetoa.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 01.06.10 16:48

Toissapäiväinen treeni:

Veto, ei vyötä 15*1*155
Korokkeen päällä seisten veto, ei vyötä 5*120 5*140 5*130 5*120
Rinnallevetoa 85 asti ja työntöjä 75 asti
Reverse 4 sarjaa
Aholan vatsat jullikan tyyliin 12*op 12*5 2*12*10 30*5 40*op

Kevyttä vetoo, taas vähän erilaista reeniä, jos vaikka sais vähän irtonaisuutta vetoon.

Eilinen reeni:

Kapee pena 3*6*100
Pystäri kässäreillä 4 sarjaa
Alatalja 3 sarjaa
Ranskis käyrätangolla 3 sarjaa
Viparit sivuille ja taakse 3 sarjaa

Tommosta punppailua.

Tuli munkin raakanostoista näemmä video nettiin: http://www.youtube.com/user/HameenVoima#p/u/8/jUgYLMuzbbo

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita
Lähettäjä Juho Kangasniemi - 05.06.10 23:49

Keskiviikon kyykky:

Kyykky, ei vyötä 8*3*145
Etukyykky 10*60 10*80 10*90 10*60
Reverse hyper 4 sarjaa
Tempausta 50kg asti
Aholan vatsat jullikan tyyliin 4 sarjaa

Kevyttä kyykkyä.

Eilinen reeni Proooooooooooooo Gymillä Tukholmassa :laugh: :

Pena 8*3*105
Vinopena smithissä 8*60 8*70 8*80 7*85 15*40
Hauis levytangolla 4 sarjaa
Hammer 4 sarjaa
Viparit eteen 3 sarjaa

Sellanen podaus ruottissa. Tää on tällanen kovien boddyajien mesta, missä kävin, kuten nimestä näkyy. B)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita
Lähettäjä Juho Kangasniemi - 11.06.10 01:03

Sunnuntain treeni Tukholmassa:

Veto, ei vyötä 12*1*165 5*2*140
Prässi leveellä :(pumppailua 240 asti
Vinotaivutukset kässärillä 4 sarjaa
Aholan vatsat jullikan tyyliin 10*op 10*5 10*10 8*15 10*20 ja pumppailua

Kävin toisella salilla, kun edellisellä puitteet maastavetoon oli täysin olemattomat. Ei ne tällä toisella salillakaan mistään kotoisin olleet. Onneks on vielä kevyitä reenejä.

Viimenen tukholmareeni:

Kapee pena 3*6*105 ja räjähtävästi 2*3*100 3*3*90
Pystäri smitissä 4 sarjaa
Alatalja leveellä 3 sarjaa
Ranskalainen 3 sarjaa
Viparit sivuille ja taakse 3 sarjaa

Perussettiä. B) Huomenna kyykkään.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita
Lähettäjä Juho Kangasniemi - 13.06.10 21:36

Toissapäivänen treeni Kaukajärvellä:

Kyykky, ei vyötä 8*3*155
Etukyykky 10*60 10*80 10*95 10*60
Tempausta 2*1*55kg asti
Aholan vatsat jullikan tyyliin 10*op 10*5 10*10 10*15 10*10 25*5 35*op

Kevyesti liikkuu kyykky, vaikka ei rautaakaan oo vielä paljoa. Huomenna pääsee pitkästä aikaa taas reenaan hoohoolle penahtelun muodossa. B) Ylihuomiselle oletettavasti vetoreeni.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 16.06.10 01:30

Eilinen reeni:

Pena, nostot merkistä 8*3*110 ja ilman 10*102,5
Vinopena kässäreillä 15*20 8*30 10*36 10*30 15*20
Hauis tangolla 4 sarjaa
Hammer kässäreillä 4 sarjaa

Merkistä nostaminen on vieläkin rautoihin nähden selvästi tahmeempaa kuin ilman, mutta kyllä se varmaan ensi viikolla jo lähtee paremmin käyntiin. Huomenna vähän vetoa.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 20.06.10 01:45

Pari viime reeniä:

Kolme päivää sitten:

Veto, ei vyötä 10*1*172,5 5*2*150
Korokkeen päällä seisten veto 5*100 5*120 1*140 5*150
Rinnallevetoja 90kg asti ja työntöjä 80kg asti
Reverse hyper 4 sarjaa
Aholan vatsat jullikan tyyliin 4 sarjaa

Perussettiä.

Eilen:

Kapee pena 3*6*110 ja räjähtävästi merkistä 6*3*100
Pystäri käsipainoilla 3 sarjaa
Alatalja leveellä 3 sarjaa
Ranskis kässäreillä 3 sarjaa
Viparit 3 sarjaa

Kapeessa penassa herkkyyttä jo vähän. Apuliikkeet pumppaillen. Huomenna kyykkäämään. B)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 21.06.10 01:11

Kyykky, ei vyötä 8*3*162,5
Etukyykky 8*60 5*80 6*100 10*60
Tempausta kepeesti
Reverseä kepeesti
Aholan vatsat jullikan tyyliin 10*op 10*5 10*10 12*5 15*op

Ihan hyvin periaatteessa kulki, mutta hiostava keli vei parasta terää pois.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 24.06.10 00:54

Eilinen treeni:

Pena, nostot merkistä 8*3*115 ja ilman 10*105
Vinopena kässäreillä 15*20 10*30 8*40 10*30 15*20
Hauis tangolla 3 sarjaa
Hammer 3 sarjaa
Scodenitkutus 2 sarjaa

Nyt oli merkin kanssa enemmän järkee penassa, kun viime viikolla. Toi pumppailusetti saattaa olla jonkinlainen enkka, en tiiä oonko ottanut tolla painolla kymppiä. Ens viikolla vois laittaa 110 ja koittaa rikkoo toistorekordia, 8 on vanha enkka. B)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 27.06.10 22:06

Pari viime reeniä:

Torstaina:

Veto, ei vyötä 8*1*180 5*2*160
Veto korokkeella seisten 5*100 1*140 5*160 5*120
Rinnallevetoja 95kg asti ja työntöjä 2*1*80 asti
Aholan vatsat jullikan tyyliin 10*op 10*5 10*10 10*15 10*10 15*5 25*op

Ihan perushyvin kulki vedot.

Tänään:

Kapee pena 3*6*115 ja räjähtävästi merkistä 3*105 3*100 3*105 3*100
Pystäri käsipainoilla 4 sarjaa
Alatalja leveellä 3 sarjaa
Ranskis kässäreillä 3 sarjaa
Viparit sivuille ja taakse 3 sarjaa

En tiiä, oonko ottanut ennen kutosia tällä painolla, mutta hyvin liikkui. Huomenna kyykkäämään.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 01.07.10 00:39

Toissapäivänen treeni:

Kyykky, ei vyötä 8*3*170
Etukyykky 8*60 5*80 6*105
Tempauksia 60kg asti (viimesessä punnersi toinen käsi harmittavasti, on se tekniikka vaikee :laugh:)
Aholan vatsat jullikan tyyliin 12*op 12*5 12*10 10*15 12*10 15*5 ja molemmille sivuille paljon toistoje 0-5kg:lla

Liikku kyykky vähän paremmin kuin viime viikolla, alkaa kroppa tottua keleihin.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 04.07.10 01:08

Keskiviikon treeni:

Pena, osa nostoista merkistä 8*3*120 8*110 ja räjähtävästi 3*100 3*105 2*3*100
Vinopena kässäreillä 3*10*30

Hauiskääntö tangolla 10*40 8*50 8*60 12*40
Hammer kässäreillä 3 sarjaa
Scode 3 sarjaa

Ihan kohtuu penailua.

Eilinen treeni:

Veto, ei vyötä 6*1*190 5*2*170
Rinnallevetoja 100kg asti ja työntöjä kevyesti 80kg asti
Aholan vatsat jullikan tyyliin 12*op 12*5 12*10 2*12*15 15*10 25*5 ja pumppailua sivuille

Ei mitään ihmeellistä. Pidin taukoviikon korokevedoista, ens viikolla vois taas koittaa jotain settiä.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 08.07.10 00:58

Toissapäivänen treeni:

Kapee pena 6*120 6*115 6*110 ja räjähtävästi 3*100 3*110 2*3*100
Pystäri käsipainoilla 3 sarjaa
Alatalja leveellä 3 sarjaa
Ranskis kässäreillä 4 sarjaa
Viparit sivuille ja taakse 3 sarjaa

Kapeessa on toi 6*120 kait enkkasarja. Oli kyllä aika tappi. Mutta ihan hyvin liikkui silti romut, alkaa näyttää ihan hyvältä.

Eilinen treeni:

Kyykky, ei vyötä 4*3*177,5 3*160 3*150
Etukyykky 8*60 5*80
Aholan vatsat jullikan tyyliin 12*op 12*5 12*10 12*5 ja pumppailua päälle
Venäläinen kierto 2*10*15

Lonkankoukistajissa kestojumia, rautaan nähden liikkui vähän tahmeesti. Ens viikolla kyykky kevyenä, josko se siitä aukeis taas. B)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 11.07.10 02:11

Toissapäivänen treeni:

Pena, osa nostoista merkistä 5*3*125 3*120 3*115 9*107,5
Vinopena smithissä 4 sarjaa
Hauiskääntö levytangolla 2 sarjaa
Hammer 3 sarjaa
Scode 2 sarjaa

Ihan kivasti toi pena liikkuu, vaikka oli oikea etuolkapää vähän kireä. 125kg:lla en oo tainnu tällasia sarjoja tehdä aiemmin. Kymmenes toisto 107,5 sarjassa tuli ylös, mutta varmistaja kerkesi koskea tankoon, niin ei sitä voi laskea... Huomenna vetoa.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 13.07.10 00:20

Eilinen treeni:

Veto, ei vyötä 4*1*200 5*2*180
Korokkeen päällä seisten veto, ei vyötä 5*120 1*140 1*160 5*175 5*140
Rinnalleveto 90kg asti ja työnnön tekniikkaa
Aholan vatsat jullikan tyyliin 12*op 12*5 12*10 10*15 12*10 ja sivuille pumppailua
Venäläinen kierto 2*10*15

Veto oli vähän parempaa kuin viime viikoilla ja korokevedossa 5*175 oli enkkasarja. Jossain kohtaa täytyy vaihtaa tota variaatiota, kun on korokevetoja tehnyt jo hyvän tovin.

Tänään:

Kapee pena 5*125 5*120 5*115 5*110 ja räjähtävästi merkistä 3*100 3*105 3*100 3*105 3*100
Pystäri tangolla 8*40 8*50 8*55 12*40
Alatalja leveeltä 10*60 10*80 8*100 10*120
Ranskis kässäreillä 3 sarjaa
Viparit sivuille 3 sarjaa
Viparit taakse 2 sarjaa

Kapeessa tais 5*125 olla enkkasetti, ihan varma en oo, oonko tehnyt ees nelosta tolla aiemmin. Vika oli jo vähän tiukka. Alkaa penkki olla kohta ihan kunnossa. B)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 17.07.10 13:07

_____

Keskiviikon treeni:

Kyykky, vyö 3*185 3*180 vyö pois 3*170 3*160 5*150
Etukyykky 8*70 5*100 4*110
Tempauksia kevyesti
Aholan vatsat jullikan tyyliin 12*op 12*5 12*10 10*15 12*10 ja sivuille pari sarjaa
Venäläinen kierto 2*10*20

Päätinkin ottaa vielä kovaa, kun kohta ei enää voi. Kohtuu hyvin liikkui kyykky. Tässä oli aikalailla viimeinen kova kyykky, ens viikolla jo keventelyä kisaan.

Eilinen treeni:

Pena 2*130 2*3*130 ja merkistä 2*3*120 3*115 ja pumppailua 8*110 8*100
Vinopena kässäreillä 3 sarjaa
Levytankohauis 2 sarjaa
Hammer 3 sarjaa

Ekan 130 sarjan kolmas toisto jäi välille huonon laskun takia, mutta sen jälkeen tuli vielä kaks ihan hyvää sarjaa. B)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 21.07.10 12:27

_____

Sunnuntain treeni:

Veto, ei vyötä 2*1*210 5*2*190 ja räjähtäviä ykkösiä päälle
Rinnallevetoja ja työntöjä 85 asti
Tapsavattat lattialla 10*20 2*10*25 10*20
Istumaannousut kepin kanssa 3*15

Vähän meinas jäädä jalkoihin kiinni vedot, kun laitoin hölmönä shortsit salille. :laugh:

Eilinen treeni:

Kapee pena 2*2*130 2*4*120 4*115 ja räjähtävästi 3*110 3*100 3*105 2*3*100
Pystäri tangolla 2 sarjaa
Alatalja leveellä 3 sarjaa
Ranskis kässäreillä 3 sarjaa
Viparit sivuille ja taakse 3 sarjaa

Hirveetä paskaa, kummassakaan 130 setissä ei tullu kolmatta. :angry: No tanko oli kyllä joku epäilyttävä kiinalainen ja penkkikin oli salin huonoin ja seliseliseli. :whistle: Onneks normipenkissä on jo tehty ihan kohtuusarjat.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 25.07.10 23:39

Toissapäivänen treeni:

Kyykky 5*100 1*120 2*1*130 2*1*140 2*1*100
Tempauksia 60kg asti
Tapsavattat lattialla 10*20 10*27,5 12*20
Vattat kepin kanssa pari sarjaa

Vähän tommosta "herkistelyä" kyykylle, kun kisat on jo ens perjantaina. Tempauksessa 60kg tuli jo ilman punnerteluja. :dry:

Tänään:

Pena merkistä 5*100 3*110 1*120 1*130 2*1*100
Apuliikkeet kevyesti

Vähän haeskelin aloituspainoa, laitan varmaan sen saman 132,5 taas, mutta tällä kertaa otan muitakin rautoja ylös asti.. :laugh: 130 liikkui tosi napakasti yläselän ja niskan jumeista huolimatta. Täytyy nyt koittaa aukoa paikat viimesellä viikolla ennen kisaa, kovat reenit alko hiljalleen tuoda pientä jumia.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 01.08.10 15:21

Perjantain SuperTotaalit on nyt sitten käyty:

Kyykky 195 ok - 205 ei, jäi välille :(- 205 ei, sama vika
Tempaus 55 ok - 60 ok - 65 ok
Pena 132,5 ok - 137,5 ok - 142,5 ei, voimat loppu
Työntö 85 ok - 90 ok - 95 ok
Maastaveto 210 ok - 220 ok

SuperTotal: 712,5

Kyykky meni ihan ala-arvoisesti, lämmittelyssä jo huomas, että ei oikeen kulje. Taisin vetää itteni jumiin pitkään jatkuneilla kovilla treeneillä. Tempaus meni omalla painollaan, kun ei tota rautaa oo niin kauheesti siinä. :lol: Pena oli ihan kohtalaista, mutta enkkarautoja ei silti tullut ylös asti. Työntö oli kevyen tuntuista. Tein ylöstyönnön tasajalkaa ja tuntu jotenkin tasapainoisemmalta kuin saksaaminen. Ens vuonna taas vitonen lisää.. :silly: Maastavedot otin ilman vyötä ja 220 on siinä varustuksessa periaatteessa ennätys. Oli kuitenkin sen verran tiukka nosto, että en enää kolmatta yritystä viitsinyt ottaa. Supertotaali parani viime vuodesta aika nimellisesti, vain 12,5 kiloa.. Ennakkoon asetettu tavoite olisi täyttynyt, jos en olisi tyrinyt kyykkyä niin totaalisesti. Kisassa oli 17 miesnostajaa ja 2 naista tänä vuonna, eli rutkasti enemmän kuin viime vuonna. Oma pistesijoitukseni oli 13. Kokonaisuudessaan en kyllä osaa olla kovin tyytyväinen suoritukseeni, mutta ainakin ens vuodelle jäi paljon petrattavaa...

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita
Lähettäjä Juho Kangasniemi - 11.08.10 16:04

Kotikone on hajalla, niin ei oo tullut kirjoiteltua tänne aiemmin. Viikonlopun olin nuorten leirillä Tampereella ja siellä otin lauantaina kyykkyä "uudella" tai uusvanhalla kyykkypuvulla (Centurion NXG+) ja polvisiteillä varovasti 220 asti. Muuten tuntui hyvältä puvulta nostaa, mutta alaslasku on kovin hidasta, kuten tavallista. Nyt täytyy koittaa harjotella nopeampaa laskua. Lisäksi otin ilman mitään rensseleitä 4*6*130. Nyt lähtee peruskunnon merkeissä käyntiin reenikausi kohti marraskuun opiskelijoiden SM-kisoja. Kyykyn tekniikasta sain Sohlmanin Sepolta ihan hyvää palautetta.

Sunnuntaina penkkasin paidalla 165 asti todella huonoja nostoja. Ei ollut Rajaniemi vetämässä paitaa niskaan, niin asetukset olivat varmaan vähän oudosti ja tuntumakin (ja kunto) tietty hukassa paitanostoista. Lisäksi otin niin ikään 4*6*100 ilman vehkeitä. Illasta vedettiin vielä maasta ja siinä nousin puvun kanssa varovasti 200 asti ja ilman otin vielä 3*3*150.

Melko rankka viikonloppu, vaikka ei ihan sata lasissa painanutkaan, mutta ihan kivaa oli. Huomenna lähtee sitten taas normaalin päiväjärjestyksen mukaan treenit käyntiin.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita
Lähettäjä Juho Kangasniemi - 13.08.10 11:15

Eilinen treeni:

Kapee pena 6*90 6*95 2*6*100 6*90
Pystäri tangolla 3 sarjaa
Moottorisaha B) 3 sarjaa
Ranskalainen seisten ja maaten 2 sarjaa
Viparit taakse ja sivuille 3 sarjaa

Melko kevyttä ojentaja-olkapää-yläselkäjumppaa kaukajärvellä. Puolen kuun aikaan saa HH:lle taas uuden kortin, niin lähtee kunnon tekeminen käyntiin.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita
Lähettäjä Juho Kangasniemi - 15.08.10 15:06

Eilinen treeni:

Kyykky, ei vyötä 5*6*135
Kapea julle SSB:llä 10*65 5*85 5*105
Tapsavattat lattialla 10*20 10*25 10*27,5 12*20
Vattat kepin kanssa 2*20

Hyvältä tuntuu tehdä taas volyymisettejä välillä. Ilman vehkeitä vielä pari viikkoa, sitten 4 viikkoa polvisiteillä ja vyöllä ja loppuaika ennen OSM:iä trikoon kanssa leikkimistä. Miksa oli sitten tehnyt Safety Squat Barin salille oikeiden mittojen mukaan. Julletin sillä suunnilleen siitä kulmasta, missä tulee vedon kuolonkohta ja tuntu aika karulta. B)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita
Lähettäjä Juho Kangasniemi - 20.08.10 17:50

4pv sitten:

Pena, viimeset merkistä 5*6*105
Pena kässäreillä 3 sarjaa
Hauis levytangolla 3 sarjaa
Hammerit 3 sarjaa

Normisettiä.

Toissapäivänä:

Veto, superior suit, vyö keskimmäisessä sarjassa 5*5*160
Polvistaveto 5*100 3*150 3*180
Tapsavattat 10*20 10*25 8*30 15*20
Vattat limpun kanssa 2 sarjaa

Käytän jo nyt satunnaisesti vyötä vetosarjoissa, jos siitä vaikka oppis hyötymään jotain. Polvistavetoo teen kuolonkohdasta lajinomaisessa asennossa, eli tosi selkäpainotteisesti. Kattoo nyt, tuoko mitään tulosta.. Tänään bodaan osseja. B)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 22.08.10 01:12

Eilinen treeni:

Kapee hangbarpena (siniset) 5*120 5*125 5*130 5*135 5*120 ja viritys pois ja räjähtävästi 2*3*100 2*3*90
Moottorisaha B) 3 sarjaa
Alatalja 2 sarjaa
Ranskalainen käyrällä tangolla 3 sarjaa
Pystäri tangolla 3 sarjaa
Viparit sivuille ja taakse 3 sarjaa
Kiertäjät 2 sarjaa

Teen nyt tollasella aika kesyllä hangbar-virityksellä kapeeta penkkiä, jos vaikka sais paidan kanssa jotain tehoja irti joskus.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 24.08.10 01:09

Eilen:

Kyykky, ei vyötä 5*6*140
Kapee julle SSB:llä 8*65 5*85 5*115
Reverse palauttavasti 3 sarjaa
Tapsavattat 10*20 10*25 6*30 8*30 15*20

Kevyttä ja nopeaa kyykky, pistää vaan hengittään. :laugh: Hyvä kai sekin välillä. Ens viikko vielä ilman mitään, sitten tahkotaan j
siteillä ja vyöllä.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 27.08.10 15:50

Tiistaina:

Pena 4*6*110 6*100
Pena kässäreillä 3 sarjaa
Hauis swissbarilla 4 sarjaa

Normisettiä penassa edelleen.

Eilen:

Veto, superior suit, vyö keskimmäisessä sarjassa 5*5*170
Polvistaveto 5*100 3*150 3*195
Aholan vattat jullikan tyyliin 4 sarjaa

Aamureeniä ja hyvin kulkeepi.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 28.08.10 23:58

Kapee hangbarpena (siniset) 5*120 5*130 5*140 5*130 5*120 ja hb pois ja räjähtävästi 2*3*100 2*3*90
Pystäri tangolla 8*40 8*55 8*50
Alatalja tosi leveellä 10*60 10*80 10*100
Ranskalainen käyrätangolla 3 sarjaa
Viparit sivuille ja taakse 3 sarjaa

Kevyesti liikahti.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 01.09.10 01:08

Kyykky, ei vyötä 5*6*145
Kapee julle killbarilla 5*85 5*115 3*125
Tapsavattat 3 sarjaa
Limppuvattat 3 sarjaa

Alkaa vissiin peruskunto kohentua taas kyykyssä, noita sarjoja tekis vaikka koko päivän. Ens viikolla sitten laitetaan polvirätit ja vyö ja ruvetaan ottaan niillä jotain vitosia. Huomenna pena.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 05.09.10 00:11

Keskiviikon treeni:

Pena 4*6*115 ja terävästi 3*3*100 2*3*90
Pena kässäreillä 3*10*30
Hauis tangolla 3 sarjaa

Pena liikkui paremmin, kuin viime viikolla. B)

Eilinen treeni:

Veto, superior suit, vyö kahdessa vikassa sarjassa 4*5*180
Veto polvista 5*100 3*150 3*205
Tapsavattat 4 sarjaa
Vattat limpun kanssa 2 sarjaa

Hiljalleen rupeen lisäämään vyön osuutta vetosarjoissa, että siitä saatava hyötykin paranis.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 07.09.10 09:29

Toissapäivänä:

Kapee hangbarpena (siniset) 5*120 5*130 5*145 5*120 ja hb pois ja terävästi 3*100 3*105 3*100 2*3*90
Pystäri tangolla 3 sarjaa

Alatalja leveellä 3 sarjaa
Ranskalainen 3 sarjaa
Viparit 2 sarjaa

Ihan kivasti liikkuu, vähän käsillä jo painaa.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 12.09.10 17:56

Tiistai:

Kyykky, siteet ja vyö 4*5*160
Julle killbarilla 5*85 5*105 3*135
Reverse hyper 3 sarjaa
Tapsavattat 3 sarjaa
Vattat limpun kanssa 3 sarjaa

Vähän ajelin sisään taas siteitä kyykyssä pitkästä aikaa. Kevyttä oli, mutta tuntu, että noista ei tällä hetkellä saa oikein mitään hy

Perjantai:

Pena 4*6*120 ja terävästi 3*3*100 2*3*90
Pena kässäreillä 10*20 10*30 10*36 15*20
Viparit eteen kässärillä 3 sarjaa
Hammer 3 sarjaa

Pena kulkee kyllä tosi hyvin, ei ees painanut älyttömästi noi 120 sarjat, paitsi viimeinen.

Eilen:

Veto, superior suit ja vyö 5*190 5*180 vyö pois 5*170 5*160
Polvistaveto 5*120 3*170 3*220
Tapsavattat 3 sarjaa

Vedossa oppii vähitellen käyttämään taas tota vyötä.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 18.09.10 18:08

Kolme päivää sitten:

Kyykky, siteet ja vyö 2*5*170 2*5*160 ja nopeutta ilman vehkeitä 3*3*110
Julle killbarilla 5*73 3*123 3*153
Tapsavattat 3 sarjaa
Perusvattat 1 sarja

Ihan normisti kulkee.

Eilen:

Pena 5*125 6*120 6*115 6*110 ja räjähtävästi 3*3*100
Pena kässäreillä 10*30 10*40 10*30
Hauis tangolla 3 sarjaa
Hammer 3 sarjaa

Penassa tais tulla tehtyä enkkasarja, viimenen toisto 125:llä oli kyllä jo aika tiukka. Ens viikolla vois koittaa vaikka 4*130. B)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita
Lähettäjä Juho Kangasniemi - 23.09.10 16:40

---

3 pvää sitten:

Veto, titan deadlifter ja vyö 2*3*200 vyö pois 3*180 3*160
Veto polvista 5*120 3*170 1*210 3*240
Vattat limpun kanssa 4 sarjaa ja ilman 1 sarja

Kevyesti liikkui. Käytän tota deadlifteriä kisoissa sitten, tuntuu paremmalta vaihtoehdolta kuin superior. Polvista vedossa kovimman setin viimenen toisto jäi vähän eteen, kun grippi meinas jostain syystä livetä. :blink:

Toissapäivänä:

Kapee hangbar-pena (siniset) 5*120 1*140 2*3*155 5*130 5*120 ja hb pois ja räjähtävästi 3*100 3*105 2*3*100 2*3*90
Pystäri tangolla 4 sarjaa
Alatalja leveellä 3 sarjaa
Ranskis kässäreillä 3 sarjaa
Viparit 3 sarjaa

Painaa ylhäällä jo jonkin verran ja tuntuu, että saa jo runtata, mutta silti liikkuu kohtuu liukkaasti. Silti vois pitää kevyen viikon tossa hangbarissa ihan paikkojen takiakin ens viikolla.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita
Lähettäjä Juho Kangasniemi - 24.09.10 20:54

Eilinen reeni:

Kyykky, siteet ja vyö 5*180 1*190 ja ilman vehkeitä 5*140 5*100
Julle killbarilla 5*73 3*123 3*163
Tapsavattat 4 sarjaa
Normivattat limpulla 4 sarjaa

Rajaniemi laitto siteet jalkaan isoimpiin nostoihin, sattu vähän kun ei oo aiemmin ollut lähellekään noin kireellä. Ens viikolla vois samalla systeemillä ottaa jonkun sarjan tolla 190:llä. B)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita
Lähettäjä Juho Kangasniemi - 27.09.10 17:14

Toissapäivänä:

Pena 5*130 7*120 7*110 ja räjähtävästi 3*3*100 2*3*90

Kovan huolto-urakan jälkeen näässillä reenaamassa ja pystyi kuitenkin tekemään kaksi enkkasarjaa. (5*130 ja 7*120) :huh: Aattelin yrittää vain nelosta 130:llä, mutta päädyin napakkaan vitoseen. Apuliikkeissä pidin kokonaan taukoa päivän huonon ruokapuolen takia..

Tänään vetoa.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita
Lähettäjä Juho Kangasniemi - 03.10.10 16:25

Viime maanantai:

Veto, deadlifter + vyö 2*210 3*205 ja vyö pois 2*3*180 2*3*160
Veto polvista 5*120 3*170 1*220 1*260
Vattoja paljon

Ei tullut kolmas 210:llä, kun jäi nihkeisiin reisiin kinnaamaan. Ens kerralla sitten enemmän, paitsi jos pidän kevyen viikon vedossa...

Keskiviikko:

Kapee hangbarpena 5*120 1*140 3*160 5*140 5*120 ja viritykset pois ja räjähtävästi 3*100 3*110 3*105 2*3*100 2*3*90
Pystäri tangolla 4 sarjaa
Alatalja leveellä 3 sarjaa
Ranskis kässäreillä 3 sarjaa
Viparit 3 sarjaa

Piti pitää kevyt viikko, mutta kun kulki... :P

Perjantai:

Kyykky, siteet ja vyö 2*3*190 ja vehkeet pois 5*140 2*3*120 3*3*100
Julle killbarilla 5*3*113
Vattat levyn kanssa 4 sarjaa

Nyt oli kyykky kohdillaan, molempiin kolmosiin n. toiston varat. Ens viikolla sit jo alaosaa vähän päälle ja jotain settiä 200:lla.

Tänään penaus. B)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 09.10.10 16:39

Sunnuntai:

Pena 2*135 :(3*132,5 6*125 10*110 12*100
Pena kässäreillä 10*30 7*46 15*30
Hauis tangolla 3 sarjaa
Hammer 3 sarjaa

Vähän forkut jumissa, niin tuli vähän epävakaasti nostot. Kolmas 135:llä jäi välille... :huh:

Tiistai:

Nopeusveto useita ykkösiä 150 asti
Rinnalleveto 5*1*80
Paljon vatsoja

Kevyt veto tähän väliin.

Tänään:

Kyykky, centikan alaosa ja vyö, nousu 4*200 asti ja vehkeet pois ja vielä 5*140 3*110 3*120 3*100
Kevyt kapee pena 10*60 5*80 5*100
Vatsoja muutama sarja

Flunssaa puskemassa, niin volyymit matalalla ja jullesta paussia... Hyvin kyllä liikkui.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 19.10.10 12:42

Jaha, jos sitä vihdoin jotain päivitystä...

Viime maanantai:

Kevyt pena 5*100 3*110 3*100 3*110 3*105 3*3*100
Pena kässäreillä 3*10*30
Hauis tangolla 3 sarjaa
Hammer 3 sarjaa

Kevyttä penaa välissä, kun tuli riivittyä niin kovaa viime kerralla.

Keskiviikko:

Veto, deadlifter olkaimien kanssa ja vyö 2*3*210 vyö pois 3*190 3*170
Veto noin puolesta säärestä 5*120 3*180
Vatsoja paljon

Kevyt viikko terotti vetoa aika hyvin, ekaan 210kg:n kolmoseen jäi about toiston varat.

Lauantai, Pietarsaaren leiri:

Kevyt kyykky 5*120 asti
Pena 5*100 3*110 1*120 ja Katana päälle löysin asetuksin ja 4" lankkuun 1*140 2" lankkuun 1*150 ja rintaan 1*150 1*155 0*160 :laugh: 1*155
Vatsoja ja venyttelyä

Piti alunperin kyykätä kovaa leirillä, mutta oli selän lihat vielä sen verran jökissä kovasta vedosta, että otin ihan kevyen kyykyn ja koitin paidan kanssa penassa saada teknisesti hyvää nostoa aikaan rintapala ylhäällä ja hihat ulkona. Lopulta tulikin ihan hyviä nostoja, vaikka esim. toi 160 yritelmä ampui ihan minne sattuu. Seuraavaks vois koittaa vetää hihat suoraks ja hakee tuntumaa vähän isompaan rautaan, ei näillä vielä mennä oikein mihinkään...

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 26.10.10 15:26

Viime tiistai:

Kyykky, nopeus / tekniikka 100kg asti
Tapsavattat 3 sarjaa
Venäläinen kierto 3 sarjaa
Sivuvattat 3 sarjaa

Tollasta tekniikan ylläpitoo tän viikon kovaa kyykkyä odotellessa.

Torstai:

Pena 4*132,5 4*130 7*120 10*100
Pena kässäreillä 10*30 10*40 10*30
Hauis tangolla 3 sarjaa
Hammer 3 sarjaa

4*132,5 oli enkkasarja, mutta olipa kyllä sitten ihan täysin tappikiree samalla. :laugh:

Sunnuntai:

Veto, deadlifter ja vyö 2*220 1*220 :(vyö pois 3*200 3*160
Veto polven alta 5*120 3*170 3*200
Rinnalleveto 3*10
Reverse 3 sarjaa
Tapsavattat 3 sarjaa
Sivuvattat 3 sarjaa

Ekassa setissä kolmonen 220:llä oli todella lähellä, kolmas tuli yli polvien. Seuraavassa ei sitten tullut kakkostakaan... Tänään penaa paidalla.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 30.10.10 18:24

Tiistai:

Pena 5*100 3*110 1*120 katana päälle ja lankkuun 1*140 1*150 rintaan 3*1*160 ja paita pois 3*100 3*110 3*105 3*100
Pystäri tangolla 3 sarjaa
Alatalja 3 sarjaa
Ranskis kässäreillä 3 sarjaa
Viparit 3 sarjaa

Penassa tuli otettua kolme ihan hyvää nostoa. Ens viikolla taas 5kg lisää ja samanlaisia.

Torstai:

Kyykky, alaosa, siteet ja vyö 4*210 4*205 ja vehkeet pois 5*140 3*3*100
Reverse hyper 3 sarjaa
Istumaannousut 4 sarjaa

Oli vähän selkä jumissa, mutta siihen nähden ihan hyvät setit.

Tänään:

Pena 5*100 3*110 1*120 1*130 1*140 0*145 :(1*142,5 :lol: 1*145 :laugh: 8*120 8*100
Pena kässäreillä 3 sarjaa
Hauis tangolla 3 sarjaa
Hammer 3 sarjaa

Tuli 5kg:lla enkka raw-penassa, aika oudolla tavalla kyllä. :laugh: Ekaan yritykseen menin vähän takki auki ja takareisi kramppas. Sitten otin 142,5 aika kevyesti ja päätin kokeilla vielä kerran, ja tulihan se sieltä lopulta.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 07.11.10 00:49

Maanantai:

Veto, nopeus / kevyitä ykkösiä 160 asti
Rinnalleveto 5*1*85 10*60
Reverse hyper 3 sarjaa
Vatsoja paljon

Kevyt veto ettei mee jumiin.

Torstai:

Pena 5*100 3*110 1*120 katana päälle ja 4" lankkuun 1*140 2" lankkuun 1*150 rintaan 1*160 2*1*165 ja paita pois ja terävästi 4*3*100
Pystäri tangolla 2 sarjaa
Alatalja 3 sarjaa
Ranskis kässäreillä 3 sarjaa
Viparit 3 sarjaa

165 nostot oli kevyitä, mutta toisessa meni laskupaikka vähän mahalle. Yläselässä pientä jumia, niin rinta pakeni laskussa...

Tänään:

Kyykky 5*120 3*140 siteet ja vyö 1*160 1*175 centikan alaosa 1*200 ja olkaimet 1*220 1*230 1*240 1*250 ja värmeet pois 5*140 5*100
Istumaannousut levypainon kanssa 3 sarjaa
Sivuvattat pari sarjaa
Vattat kepin kanssa pari sarjaa

Eka reeni olkaimilla ja vähän oli pintoja nostot.. 250 oli syvyys aika siinä ja siinä. Edestä näytti ehkä juuri riittävältä, mutta sivusta Hyvä puoli oli, että ei paljoa painanut, paitsi tuo 250 jo vähän. B) Ens kerralla viimenen kovempi kyykky ennen kisaa ja sillon on oltava kaikki kyykyt jo kisakelpoisia.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 29.11.10 01:19

Jääny aiemmin merkintä laittamatta:

Pena 5*100 5*110 5*120 15*100
Pena kässäreillä 3 sarjaa
Hauis tangolla 3 sarjaa
Hammer 3 sarjaa

Semikevyttä penahtelua, 15*100 oli enkkasetti. B) Vähän hapotti jo lopuksi.

Veto, deadlifter päällä olkaimien kanssa 1*180 1*200 1*220 1*230 3*200 3*180 ja olkaimet pois 2*3*160
Reverse hyper 4 sarjaa
Vatsoja paljon

Nihkeetä oli veto pikkusen, vaikka ainahan se...

Pena 5*100 3*110 1*120 Katana päälle ja 4" lankkuun 1*140 2"lankkuun 1*150 rintaan 1*160 1*170 1*180 ja paita pois ja räjähtävästi 4*3*100
Pystäri tangolla 3 sarjaa
Alatalja 3 sarjaa
Ranskis kässäreillä 3 sarjaa
Viparit 3 sarjaa

Nyt oli hyvää nostelua paidan kanssa. Teemu kehu, että toi 180kg:kin oli ihan kisakelponen nosto. Enkat saattaa paukkua kisassa...

Kyykky, centikka ja siteet 1*200 ja olkaimet 1*220 0*235 :unsure: 2*1*235 ja puku pois 3*3*120
Vattoja

Nyt oli aika huonoo kyykkääminen. Ei meinannut alaslaskussa löytyä vauhtia ekaan nostoon ja se jäi turhan ihmettelyn takia välille. Kaks muuta oli tosi kevyitä, kun vauhti löyty, mutta kuulemma vieläkin vähän pinnassa. No, vika varustekyykky ennen kisaa on pari aikasempaakin kertaa mennyt tosi huonosti ja silti kisa mennyt ihan hyvin...

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 29.11.10 01:20

Ennen kisaa tein kaiken maailman herkistelyhieromisia, joissa ei oo mitään mainittavaa. Yhessä penareenissä tein kyllä huvikseni 12*110, mikä on enkkasetti. B)

Eilen oli opiskelijoiden sm-kisat:

Kyykky 230 2-1 ok - 240 3-0 ok - 250 0-3 ei

Pena 157,5 2-1 ok - 165 3-0 ok, kisaenkka - 175 0-3 ei

Veto 220 3-0 ok - 230 2-1 ok - 235 0-3 ei

Yhteistulos 635, kisaenkka

Kyykyssä tuli otettua vanha perusrauta 240. Vikassa 250, mutta meni alusta alkaen metsään se nosto ja keskiroppa tuntu aika löysältä. Penassa 165 oli ihan törkeän kevyt ja päätettiin korottaa kymppi. Oikea käsi päätti kuitenkin lähteä alaspäin kesken ja se oli sen noston menoa. Veto oli samaa ulostetta mitä se yleensäkin on. YT on kisaenkka, mutta ei pysty oleen tyytyväinen. Vois ehkä mennä seuran pikkujoulukisaan nostamaan tarkemmilla korotuksilla vähän pyöreämmän yhteistuloksen. Ainakin penkissä jäi potentiaali lunastamatta. Kyykyssä jäi liian paljon aikaa viimeisen kovan treenin ja kisan välille ja pääsi paika vähän pehmeneen. Kunnonajoitusta täytyis harjotella.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 11.12.10 18:18

Tässä on muutamia treenejä otettu kisan jälkeen:

Kyykky 5*140 5*145 5*150 5*140 10*100
Etukyykky 5*80 5*100
Reverse hyper 3 sarjaa
Vatsoja paljon

Vähän tollasta perussettiä, jos keho jotenkin orientoituis taas tähän hommaan...

Pena 5*100 5*110 4*120 10*105
Pena kässäreillä 3 sarjaa
Hauis tangolla 3 sarjaa

Sama penassa.

Nopeusvetoja 150 asti
Rinnallevetoa 80 asti

Vattoja ei kerenny tekemään, kun olin kaukajärvellä ja sinne puski kauhee lauma hokipiiskoja haisemaan. 95 nevö föget!

Pena 1*120 Katana päälle ja lankkuihin 1*140 1*150 ja rintaan 1*160 1*170 1*160
Pystäri tangolla 2 sarjaa
Alatalja 2 sarjaa
Ranskalainen kässäreillä 2 sarjaa
Viparit 2 sarjaa

Eipä ollu paras päivä, nostolinja vammasi vähän jumisen yläselän takia. Kisoissa sitten aukinaisilla paikoilla enkat tauluun.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 21.12.10 19:15

Kyykkäsin ennen kisaa vielä kerran 220 asti vehkeillä kevyesti.

Sit kisat:

Paino vaa´alla: 100,7kg :S

Kyykky 232,5 1-2 EI, korkee - 235 1-2 EI, sama - 235 0-3 välille, bomb out
Pena 162,5 3-0 ok, kevyt - 170 2-1 ok, kevyt - 175 0-3 EI, vähän lähempänä kuin viimeksi
Vetää en jaksanu, kun se ei oo kunnossa eikä ois tullu yt:tä.

Eka kisa, jossa oon jäänyt ilman yhteistulosta. Paino oli pudonnut ja kisakausi venähti vähän. Penailin kuitenkin huvikseni vielä kyykyn jälkeen ja se kulkee kyllä aika hyvin. Nyt perustyötä kyykyssä ja vedossa, penkissä jotain kikkailua ja sit Virossa 180...

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 26.12.10 14:37

20.12.

Veto, ei vyötä 5*100 5*120 5*140 5*150
Hangbarveto, ei vyötä 3*160 3*180 3*200
Kylkiä ja vattoja paljon

Kevyesti liikkeelle.

23.12.

Hangbarpena, siniset, paitaote 5*100 5*120 5*130 5*140 3*150 5*130 ja hb pois ja räjähtävästi 3*3*100 2*3*90
Pystäri tangolla 3 sarjaa
Alatalja 3 sarjaa
Ranskalainen kässäreillä 3 sarjaa
Viparit 3 sarjaa

Aika terävästi kulki.

24.12.

Kyykky, ei vyötä 5*6*140
Etari 5*70 5*90 5*100 8*70
Vattoja limpun kanssa 4 sarjaa

Ihan perusreeniä nyt kyykyssä.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 02.01.11 00:35

Tapanina:

Pena 5*100 5*110 9*115 9*110 9*100
Pena kässäreillä 3 sarjaa
Hauis tangolla pari sarjaa

Piti tehä vähän pidempiä podailusettejä penassa. Kauhee rämpiminen salille lumessa, sen jälkeen ysi oli pisin mahdollinen sarja millä tahansa painolla... :laugh:

29.12.

Veto, ei vyötä 5*100 5*120 5*140 5*160 5*150 5*140
Hangbarveto 3*170 3*200 3*210
Reverseä 3 sarjaa
Vattoja

Rauhassa eteenpäin.

30.12.

Pena 5*100 3*110 1*120 Katana päälle ja lankkuihin 1*140 1*150 ja rintaan 2*1*160 1*165 ja paita pois ja nopeutta 3*3*100 3*3*90
Pystäri tangolla 3 sarjaa
Alatalja 3 sarjaa
Ranskis kässäreillä 3 sarjaa
Viparit 3 sarjaa

Nostot parani, kun rautaa laitettiin lisää, vähän kyllä ponnetonta. 160-165 alotukseen Virossa, fiiliksen mukaan.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 13.01.11 00:05

Ennen viron penakisaa yks kevyt yhdistetty penan herkistely- ja vetoreeni näsärihallilla.

Sit kisa Pärnussa:

1. 162,5 3-0, kevyttä.
2. 172,5 0-3 matkalle.
3. 172,5 sama. :(

Oli toi 162,5 niin kevyt että taas otin sen kohtalokkaan kympin korotuksen eikä siitä mitään tullut. :P No, "voitin" M23:n, kun olin se ainoa jätkä siellä ja avoimessa -105kg luokassa sijoituin neljänneksi kuudesta nostajasta. Kakkosnostolla oisin ollut kolmas. Tein myös tietty seuranennätyksen. B) No, katotaan sitten junnupenkissä, jos ois parempi päivä... Hakkaraisen Petterin kanssa on myös kaljasta vedot, kumpi tekee ekana 700kg... :laugh: Saas nähä, miten käy.

Eilen käväsin siinä kyykkäämässä:

Kyykky, ei vyötä 4*6*160
Vatsoja paljon

Tosi napakkaa kyykkäilyä vieläkin, vaikka tartti jättää etari väliin kyykkysarjoja seuraavan rajun päänsäryn takia. Johtui varmaan edellisyön vajaan viiden tunnin unista. Ens kerralle vähän enemmän rautaa lisää ja rätit ja vyö käyttöön, niin saa taas rakenneltua jonkun hyödyn. Huomenna ihan tavan raw-penaa ja phamppi päälle tisuihin. B)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 02.02.11 10:14

ääh, miten tätä ei oo tullu päivitettyä? :S Noh, kyykyssä otettiin toissaviikolla 4*6*160 sarjat ja männäviikolla nousu räteillä ja vyö asti. Nyt ois tarkotus huomenna ottaa alaosalla jotain kovempaa settiä.

Sitten penkissä tokavika kovempi treeni ennen SM-kisaa olikin ihan huikee, paidalla 180 asti noin vitosen varoilla... B)
Sitten puski lievää ruokamyrkytystä ja lunssaa ja viime viikosta about kolme päivää harakoille syömisien ja muun suhteen... Tää sitten viimesessä kovemmassa penailussa, 175 ihan tappi ja 170 vähän nihkee... Nyt on haettu paineita vähän takas ja just eilen raw-penailin vielä 3*130 asti.

Vedossa otettu ilman vyötä viime viikolla 5*180 asti ja hangbaria 230 asti.

Täytyy nyt jotenkin pystyä aina suoraan treenien jälkeen laittaan näitä päivityksiä...

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 05.02.11 19:11

Toissapäivänen treeni:

Kyykky 5*140 siteet + vyö 1*160 1*175 alaosa 3*200 3*210 vehkeet pois 5*150
Etukyykky 6*60 5*80 3*100 3*115
Aholan vattat jullikan tyyliin 4 sarjaa

Aika terävää kyykyt ja syvyyskin kuulemma löyty nyt hyvin. Ens viikolla vois nousta kolmoseen 220:llä ja sit ottaa viel pari viikkoa olkaimilla. Nyt Pietarsaaressa penaässämissä, huomenna neljältä nostot...

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 12.02.11 01:30

Kisat:

1. 165 3-0 ok
2. 170 1-2 EI, kevyt mutta mahanostosta hylsy
3. 175 0-3 EI, tiukka puristus mutta hyyty taas loppuojennukseen...

Hopeeta tuli -105kg painoluokassa, mutta ei se kivaa oo nostaa aina samoja rautoja. :laugh: Odottaa kyllä peruskautta taas...

Tiistain treeni:

Puolisumo 1*160 centikan alaosa ja vyö 1*180 1*200 1*210 1*220 3*1*200
Perinteinen veto, ei vyötä 5*190
Reverse 4 sarjaa
Vatsoja 4 sarjaa

Lähdin vähän lämmitteleen tollasta semisumoa vetoon ja oli muuten kevyttä! Ehkä tässä saa vielä kikkailulla pari lisäkiloa voimanostoässämiä varten...

Eilen:

Pena 6*100 6*105 6*110 6*115 6*110 6*105 6*100
Pena kässäreillä 15*30 12*36 12*41
Alatalja 3 sarjaa
Hauis tangolla 3 sarjaa

Perusjunttaamista raw-penalle, kevyesti liikku.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 08.03.11 13:55

Jääny noi viimeset kisavalmistelut merkkaamatta troijan hevosten takia, mutta tässäpä kisapäivitys:

Puntaripaino 103,85

Kyykky
1. 235 3-0 ok
2. 250 3-0 ok
3. 260 3-0 tai 2-1 ok, ei pysty muistaan

Pena
1. 165 3-0 ok
2. 175 0-3, lähti putoon naamalle
3. 175 3-0 tai 2-1 ok, ei taaskaan muista :laugh:

Veto
1. 215 3-0 ok
2. 230 3-0 ok
3. 240 3-0 ok

YT: 675, Wilksin pisteet 404,93

Sijoitus 2.

Nyt osuikin sitten kaikki kohdilleen. En hermoillut kyykyssä ja penkissä enkä kussut vetoa ja heti näkyy yhteistuloksessa, joka muuten parantui 40kg. :laugh: Kaikissa lajeissa tuli myös tehtyä omat kisaenkat, kyykyssä 17,5kg:lla, penkissä 10kg:lla ja vedossa 10kg:lla. Kyykky ja veto olivat myös all time -ennätyksiä. Ensi kuussa olis vielä PM-kisat ja sitten voikin alkaa pitkän ja

rauhallisen raakareenikauden, minkä jälkeen loppuvuodesta olis tavoitteena puhkaista 700 varusteilla, oletettavasti opiskelijoiden SM-kisassa.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 19.03.11 21:16

Muutamat reenit:

Viime viikon torstai:

Pena 6*100 6*102,5 6*105 6*102,5 6*100
Pena kässäreillä 3 sarjaa
Hauiskääntö tangolla 3 sarjaa

Kevyttä volyymiä.

Viime lauantai:

Kyykky ei vyötä 5*100 5*120 5*145
Vattoja

Kevyttä kyykkyä teekkarien raw-kisan tuomaroinnin lomassa, hyvä meininki. :laugh:

Maanantai:

Hangbarpena, siniset 5*120 5*140 5*150 1*160 1*170 1*180 hb pois ja räjähtävästi 3*3*100 3*3*90
Pystäri tangolla 4 sarjaa
Alatalja 3 sarjaa
Ranskis kässäreillä 3 sarjaa
Viparit 3 sarjaa

Toi hb-viritys keventää arviolta 40kg, 180 tuli semikeviästi vielä. :pinch:
Keskiviikko:

Kapee veto, ei vyötä 5*120 5*140 5*150
Puolilevee, nopeus 1*120 1*140 2*1*160 1*170 3*1*160
Vattat limpulla 3 sarjaa
Sivuvattat 4 sarjaa

Kevyesti ja nopeesti.

Tänään:

Pena 6*100 6*105 2*6*110 6*105 6*100
Pena käsipainoilla 12*30 10*36 10*40 15*30
Hauis tangolla 3 sarjaa

Vitonen lisää ja samanlailla kun viimeks.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Teemu Ahtiainen - 19.03.11 23:12

Jeps, ne siniset ja vihreät keventää saman verran. Siniset on jo kulahtanu ja vihreet vielä sopivan uudet.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 29.03.11 18:39

Viime viikon maanantai:

Kyykky 5*140 siteet 1*160 1*175 alaosa 2*200 3*210 ja värmeet pois ja 5*140 5*150 5*155
Etukyykky 8*60 5*80 5*100
Vattoja

Ihan jees... oli blackit polvissa, ens kerralla thp:t kaakkoon ja 225:llä jonkunlainen setti.

Viime viikon torstai:

Pena 1*120 Katana päälle ja lankkuun 1*150 1*160 ja rintaan 1*170 1*180 1*185 0*190 1*182,5 ja paita pois ja räjähtävästi 3*3*100 3*3*90
Pystäri tangolla 3 sarjaa
Alatalja 3 sarjaa
Ranskis kässäreillä 3 sarjaa
Viparit 3 sarjaa

Kokeiltiin vähän kierrettä hihaan ja 190 oli tosi lähellä, tuli yli puolvälin. 185 tuli ylös ihan ok, mutta siinä oli pieni notkahdus, eli ei ois menny läpi. 182,5 olis kuulemma ollut 3-0-nosto.

Sitten kalj... eiku kisaviikonloppu Kuusamossa... :laugh:
Ja eilen:

Veto, semileveä 3*140 1*160 ja centikan alaosa + vyö 1*180 1*200 1*220 1*230 1*240 3*1*200
Ja kapeelta 5*140 5*160
Reverse hyper 3 sarjaa
Vattoja simona

Tuli 240 alaosalla keviästi! Viiskymppiä tähtäimessä ihan kirkkaasti pm-kisoissa. B)

Tänään:

Pena 6*90 6*110 2*6*115 6*110 2*6*100
Pena kässäreillä 3 sarjaa
Hauis tangolla 3 sarjaa

Volyymiä penalle semisti.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 06.04.11 01:03

Torstai:

Kyykky 5*140 thp:t polviin ja vyö 1*160 1*175 ja alaosa 1*200 ja olkaimet 1*225 1*240 ja värmeet pois ja 5*140 5*160
Vattoja simona

Olkaimien kanssa jo kykkäilyä, kun ei oo maailman eniten aikaa enää. Perkuleen kevyttä on, mutta täyty vähän säästellä ens ker

Maanantai:

Pena 1*120 katana päälle ja lankkuihin 1*150 1*160 ja rintaan 1*170 1*175 1*182,5 0*190 ja paita pois ja räjähtävästi 3*100 2*3*105 2*3*100 2*3*90
Pystäri tangolla 3 sarjaa
Alatalja 3 sarjaa
Ranskis kässäreillä 3 sarjaa
Viparit 3 sarjaa

Yläselkä ei tehny tällä kertaa yhteistyötä, ainoo oikeesti hyvä nosto oli toi 175, mutta se oli kyllä sitäkin kevyempi...

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita
Lähettäjä Juho Kangasniemi - 11.04.11 17:24

Torstai:

Kyykky 5*140 thp:t polviin 1*160 1*175 centikan alaosa 1*200 olkaimet 1*225 1*250 0*265 ei vielä...
Veto 1*140 1*160 centikan alaosa 1*180 1*200 1*220 1*242,5 0*250 ei ihan loppuun asti :laugh:
Vattoja simona

Kyykyssä 250 oli keviä, joten laitettiin enklkaromut, mutta pääsi alhaalla vähän selkä löystyyn, eikä se sitten tullu ylös asti. Vedos 242,5 oli enkka ja kohtuuhelppo. 250 oli jo yli polven, mutta täyty luovuttaa kun meinas paineet karata vähän väärästä paikasta ulos.. :laugh:

Perjantai:

Pena 6*100 6*110 6*120 6*125 6*120 6*110 6*100
Pena kässäreillä 12*30 10*36 10*46
Hauis tangolla 3 sarjaa

Ihan kohtalainen kunto raakapenkissäkin, ei siinä mitään... :)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita
Lähettäjä Juho Kangasniemi - 13.04.11 18:05

Eilen:

Pena 6*100 3*110 1*120 katana niskaan ja lankuille 1*150 1*160 ja rintaan 1*170 1*177,5 1*185 0*190 ja nuttu pois ja speediä 3*100 2*3*105 2*3*100 2*3*90
Pystäri tangolla 3 sarjaa
Alatalja 3 sarjaa
Ranskis kässäreillä 3 sarjaa
Viparit 3 sarjaa

Nyt olis kaikki rinnasta otetut nostot, myös 185, menny läpi kisassakin ja merkeillä otettiin. 190 asti ei riitä nämä voimat, loppuvuoden heiniä se.. B)

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita
Lähettäjä Juho Kangasniemi - 16.04.11 20:41

Torstai:

Kyykky 3*140 uudet thp:t ja vyö 1*160 1*175 supercentikan alaosa 1*200 olkaimet 1*225 1*245 1*265 1*270
Veto 1*160 superin alaosa 1*180 olkaimet 1*200
Vatsoja

Kyykky kulki uudella puvulla. 225 ja 245 oli jo syvyydestä, eli ei laittanu turhan paljoa hanttiin laskussa. 265 ja 270 oli vähän ehkä pinnasta, mutta 270 oli inasen syvempi kuin 265 paikallaolijoiden mukaan. Eli vähän hilkulla syvyys, mutta pääasia, että oli suhteessa aika kevyttä. Veto vaan ihan hypistellen, kun ei oo kisaan kauaa enää.

245: http://www.youtube.com/user/TVNvoimanosto#p/a/u/2/bnnPLyzwqnM

265: http://www.youtube.com/user/TVNvoimanosto#p/a/u/1/1aQacA-_DK4

270: http://www.youtube.com/user/TVNvoimanosto#p/a/u/0/CLn9qHZHWZ8

Muuten, ykkösluokan tuomarit: onko toi häntä tossa mun vyössä liian pitkä, eli voidaanko vyö hylätä? Kun vyötärönympärys sopi

mukaan XL:ään, mut olihan se vähän reilun kokonen... :laugh:

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Teemu Ahtiainen - 16.04.11 23:21

No pitäis ne vyön speksit kakkosen tuomarinakin tietää :side:
Ei sillä pituudella ole väliä :blush:

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 25.04.11 01:00

Noniin, lauantaina nostettiin PM-kisat:

Puntaripaino 103,9

Kyykky:

245 3-0 ok
262,5 3-0 ok
272,5 3-0 ok

Pena:

165 3-0 ok
177,5 3-0 ok
185 3-0 ok

Veto:

230 3-0 ok
242,5 3-0 ok
250 EI, tippu käsistä polven yläpuolella

YT: 700kg, sijoitus 4., wilksit 419, 86

Menipä taas ihan nappiin kisat. Olosuhteet ei olleet parhaat madolliset, koska huolsin ennen omaa kisaani liutaa subjunioreita, mutta silti paukkui oma enkka-YT 25kg:lla ja joka lajissa niinikään kisaenkka. Penkissä 185 oli tosi kevyt, vissiin sai kunnon ajottumaan kerrankin. Harmitti, etten laittanut enempää. Vedossa 250 lipesi käsistä, kun alkoi jo 13h päivä painaa ja seliseli... :P Nyt sitten kunnon peruskausi ja loppuvuodesta irrotteleen kunnon romut opiskelijoiden sm-kisassa.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Jari Rantapelkonen - 25.04.11 09:11

Juho Kangasniemi kirjoitti:
Noniin, lauantaina nostettiin PM-kisat:

Puntaripaino 103,9

Kyykky:

245 3-0 ok
262,5 3-0 ok
272,5 3-0 ok

Pena:

165 3-0 ok
177,5 3-0 ok
185 3-0 ok

Veto:

230 3-0 ok
242,5 3-0 ok
250 EI, tippu käsistä polven yläpuolella

YT: 700kg, sijoitus 4., wilksit 419, 86

Menipä taas ihan nappiin kisat. Olosuhteet ei olleet parhaat madolliset, koska huolsin ennen omaa kisaani liutaa subjunioreita, mutta silti paukkui oma enkka-YT 25kg:lla ja joka lajissa niinikään kisaenkka. Penkissä 185 oli tosi kevyt, vissiin sai kunnon ajottumaan kerrankin. Harmitti, etten laittanut enempää. Vedossa 250 lipesi käsistä, kun alkoi jo 13h päivä painaa ja seliseli... :P Nyt sitten kunnon peruskausi ja loppuvuodesta irrotteleen kunnon romut opiskelijoiden sm-kisassa.

Onneksi olkoon Juho enkasta. On varmaa, että subjunnujen huoltaminen painaa ja pitäisi näkyä tuloksessa selvästi. Sitäkin taustaa vasten on huikeaa nostaa oma enkka. Tuosta on hyvä jatkaa.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 04.05.11 21:09

Noniin, nyt on jo vähän reenailtu kisan jälkeen:

Viime viikon tiistai:

Pena 6*100 6*102,5 2*6*105 6*100
Pena kässäreillä 3 sarjaa
Hauis tangolla 3 sarjaa

Pientä podausta jo tähän väliin, kun tulee kesäkin. B)

Viime viikon torstai:

Kyykky, ei vyötä 5*100 5*120 5*140 5*145 5*150
Etukyykky 8*60 8*80 6*100
Istumaannousut levyn kanssa 3 sarjaa
Uus vattahärpätin 3 sarjaa

Pientä kevyttä neppailua jo raakakyykylle.

Eilinen:

Hangbarpena, siniset 5*120 5*140 5*145 5*150 1*160 5*140 hb pois ja räjähtävästi 4*3*100 2*3*90
Pystäri tangolla 4 sarjaa
Ranskalainen kässäreillä 3 sarjaa
Viparit 3 sarjaa

Perus.

Tänään:

Kapee veto, ei vyötä 5*100 5*120 5*140 5*150
Semisumo nopeus 2*2*140 2*1*160 1*170 2*1*160 2*140
Reperse hyperse 3 sarjaa
Vattat levyn kanssa 4 sarjaa

Paikat auennu jo kisasta hyvin, kelpaa tästä lähtee nostatteleen taas.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 14.05.11 22:24

Viime viikon torstai:

Pena 6*100 2*6*110 6*105 2*6*100
Pena kässäreillä 3 sarjaa
Hauis tangolla 3 sarjaa
Alatalja 3 sarjaa

Perusbodailu vaan jatkuu. B)

Tiistai:

Kyykky, ei vyötä 5*140 5*160 5*150 5*140
Etukyykky 8*60 6*80 5*105
Vattoja levyn kanssa 5 sarjaa

Melkein tuli hiki.

Torstai:

Hangbarpena 5*120 5*140 5*155 1*165 5*140 hb pois ja räjähtävästi 5*3*100 3*3*90
Pystäri tangolla 3 sarjaa
Ranskis kässäreillä 3 sarjaa
Viparit 3 sarjaa

Semmonen jumppa.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 24.05.11 00:31

Viime viikon maanantai:

Kapee veto, ei vyötä 5*140 2*5*160 5*150 5*140
Puolilevee, nopeus 2*2*110 1*140 1*160 1*170 1*180 2*1*160 1*140
Reperse hyperse 4 sarjaa
Vatsoja

Sellasta hipostelua.

Tiistai:

Pena 6*100 4*6*115 6*110 6*100 8*100
Pena kässäreillä 3 sarjaa
Alatalja 3 sarjaa
Hauis tangolla 3 sarjaa

Oli kaamee phamppi tän jälkeen. B)

Torstai:

Kyykky, ei vyötä 5*140 1*160 5*170 6*160 6*150
Etukyykky 8*60 5*80 5*100 5*110
Vatsoja paljon

Tuntui jotain pientä kremppailua kyykkyjen jälkeen tuolla alaselän ja oikean sisäreiden ja lonkankoukistajan välillä. Ei siis kyykätessä, vaan aina sarjan jälkeen, kun liikuskeli muuten. Varmaan taas joku suojakramppi, ei sen jälkeen oo tuntunu taas mitään. Muutoin kulki kyllä todella kevyen tuntusesti.

Lauantai:

Hangbarpena, siniset 5*120 5*140 5*160 1*170 5*140 ja hangbar pois ja räjähtävästi 2*3*100 3*105 1*110 1*115 3*100 3*105 2*3*100 2*3*90
Pystäri tangolla 3 sarjaa
Ranskalainen kässäreillä 3 sarjaa
Viparit 3 sarjaa

Alkaa olla penahommissa kunnollinen tatsi mukana.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 29.05.11 10:33

Keskiviikko:

Pena 6*100 6*110 4*6*120 6*110 6*100
Pena kässäreillä 15*30 10*36 10*46
Alatalja 3 sarjaa
Hauis tangolla 3 sarjaa

Penasarjat 120:lla tuli vielä tosi helpon tuntusesti. Lupaa hyvää seuraaville viikoille.

Torstai:

Kyykky, ei vyötä 5*175 asti
Veto, ei vyötä 5*170 asti
Reverse 4 sarjaa
Vatsoja

Oikee pakara alko aristaan ihan kunnolla lämmittelyssä jo, niin kovin sarja tuli vähän huonommin, kuin piti. Jatketaan vähän tilanteen mukaan.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 21.06.11 13:27

Viime tiistai:

Lankkupena 4" 5*120 3*130 3*140 3*150 1*160 3*140 5*120 ja lankku pois ja räjähtävästi 3*3*100 3*105 1*110 1*120 2*3*100 2*3*90
Pystäri tangolla 3 sarjaa
Ranskis kässäreillä 3 sarjaa
Viparit 3 sarjaa

Ihan mukavalta tuntu taas lankkupena pitkästä aikaa.

Lauantai:

Pena 6*100 6*110 1*120 4*6*125 6*110 8*100
Vinopena kässäreillä 3 sarjaa
Hauis tangolla 3 sarjaa

Tavan penakin alkaa olla kunnossa. Ens kerralla jos tulis parikin kutosta 130:lla, olis melko selkee enkkakunto raakapenkissä.

Eilen:

Kyykky, ei vyötä 5*140 1*160 4*180 5*160 5*150

Veto, ei vyötä 5*110 1*150 5*180 5*150
Reperse hyperse 4 sarjaa
Vattoja ja sivuja ihan tolkuttomasti

Liian pitkiä välejä tulee kyykkyreeneille töiden takia, meinaa olla vähän pehmeetä. Ei siinä, ihan hyvä kunto näin huonolle päivälle tuntuis olevan.

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 21.06.11 13:28

Viime maanantai:

Pena 6*100 6*110 1*120 6*130 4*130 6*125 6*110 8*100
Pena kässäreillä 3 sarjaa
Alatalja 4 sarjaa
Hauis tangolla 3 sarjaa

Penassa kutonen 130:lla enkkasetti, tarkotus oli ottaa vielä toinenkin, mutta jäi neloseks.. kuuma ilma ja työpäivä alla paino.

Tiistai:

Nopeuskyykky 2*2*70 2*2*100 2*2*120 2*2*140
Veto, ei vyötä 5*190 asti
Kapee painonnostokyykky 10*100 10*120
Rinnallevedot kahvakuulalla 4*10
Vatsoja

Ei ois ollu järkee jatkaa 190 asti kyykyssä, ei ollu ketään kunnon varmistajia eikä muutenkaan tunnu tarpeeks kovalta kunto sellaseen... tuli sitten lähinnä jumpattua.. vetoo nyt otin vähän kovempaa.

Torstai:

Hangbarpena siniset 5*100 5*120 5*140 1*150 3*165 1*175 5*140 ja hb pois ja räjähtävästi 3*3*100 1*110 1*120 3*3*90
Pystäri tangolla 3 sarjaa
Ranskis kässäreillä 3 sarjaa
Viparit 3 sarjaa

Aika huono reeni. Tuntu tukkoselta kireiden etuolkapäiden takia..

Tänään:

Pena 6*100 6*110 1*120 1*130 4*135 5*125 11*100
Pena kässäreillä 3 sarjaa
Alatalja 3 sarjaa
Hauis tangolla 3 sarjaa

4*135 tuli jopa ihan hyvin, vaikka mulla varmistajana ollut box-kyykkäävä Jone Nikula -klooni meinas alkaa viimesessä toistossa kääpäköimään tankoa.. Omilla tuli kuitenkin ylös saakka. Ei kyllä pitäis ikinä ottaa mihinkään liikkeeseen noita randomvarmistajia..

==========

Vs:Kohti rumia rautoja ja kirkkaita mitaleita

Lähettäjä Juho Kangasniemi - 23.07.11 12:25

Lyödään tää kiinni, laitan uuden päivyrin tulille.

==========