Sekalaisten urotekojen päivyri
Lähettäjä Jarkko Perttula - 08.03.12 02:42

Vauhdissa lähinnä JV-Perttula,Lampin Grilli ja Sievin vahtimestari.

==========

Vs:?
Lähettäjä Jarkko Perttula - 25.03.12 21:35

Joo ei naurata yhtään. Meni päin helvettiä noin tuloksellisesti. Kyykky oli ainoa jossa oli jtn ruutia mutta hyväksytty nosto kun käännetään hylätyksi niin kyllähän se mielen masentaa. Penkissä aloitus kevyt 135 mutta sitte käskettiin muuttaan jalka-asentoa eipä siitä sitten tullut mitään. Vejosa sitte vaan jotain. Katotaanpa nyt sitte mitä tapahtuu jatkossa. Motivaatio nollassa vaikka kulta tulikin kun tulos on niin surkea. Taian lopettaa.

==========

Vs:?
Lähettäjä Jarkko Perttula - 26.03.12 15:40

http://www.youtube.com/watch?v=0jrY9wzU5lQ

Onko tämä muka korkia?? Juryn hylkäämä.

==========

Vs:?
Lähettäjä Tuomas Hautala - 26.03.12 18:28

Hyvältähän tuo tälläisen amatöörin silmään näyttää, ainakin tuosta kuvakulmasta. Menikö se 2-1 vai 3-0 aluksi läpi?
Älä masennu! Uutta treeniohjelmaa vaikka niin motivaatio nousee taas kattoon!

==========

Vs:?
Lähettäjä Jarkko Perttula - 27.03.12 03:19

Vai että amatööri,heh:laugh: kait se oli 2-1 kerta jury sen pystyi hylkäämään. Ei tässä enää hirveemmin harmita kun tietää että vo oli ja on kunnossa. Kyllä täältä vielä tullaan :)

==========

Vs:?
Lähettäjä Mikko Ronkainen - 27.03.12 10:08

Kyllä nokka kohti uusia mestaruuksia!

Mää muistan sun ikäsenä ku olin itekki älyttömän kriittinen itelle joka kisan jälkeen vaikka sijoitus oiski ollu hyvä. Ei niitä jälkeenp muistella, että jos joku suoritus on jääny vähän alakantiin. Vain mestaruus muistetaan.

PS. 14.4 rillataan:laugh:

==========

Vs:?
Lähettäjä Jarkko Perttula - 27.03.12 15:48

Kyllä 14.4 on ehdottomasti kauden päätapahtuma!

==========

Vs:Projekti 2016

Lähettäjä Jarkko Perttula - 19.05.12 05:26

Välillä oon käyny salilla jtn tekeen... Kopolaki otti etukyykkyä ohimennen 3x20x200. Ja vielä ilman vyötä,elastisesti.

==========

Vs:Projekti 2016

Lähettäjä Jarkko Perttula - 22.05.12 23:32

Tänään näin taas salilla erästä takavuosien 93kg mestaria. Veteli maasta älyttömiä romuja ja julleakin otti 5x10x350kg. Syviä ja v
vyö löysällä. Pohkeetkin oli älyttömän isot! Godzilla Kokkonenkin kalpenee. Saa nähdä tekeekö mies paluun nostolavalle.

==========

Vs:Projekti 2016

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 23.05.12 00:22

Oho onpa jätkät kunnossa!

Meillä kävi kans salilla yks salilla tekkeen scot hauista yhellä käellä kympin sarjaa 70kg käsipainolla. Otti vielä pudotus sarjana
lisäksi 10x60kg ja 15x50

==========

Vs:Projekti 2016

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 23.05.12 00:24

---

sitte joi ykkösellä viskipullon naamaan.

(ainiin mutta se viski pullon juoja taisi ollakki joku muu. se ronkainen) :woohoo:

==========

Vs:Projekti 2016

Lähettäjä Jarkko Perttula - 24.05.12 10:04

Mikko Ronkainen kirjoitti:
Oho onpa jätkät kunnossa!

Meillä kävi kans salilla yks salilla tekkeen scot hauista yhellä käellä kympin sarjaa 70kg käsipainolla. Otti vielä pudotus sarjana
lisäksi 10x60kg ja 15x50
sitte joi ykkösellä viskipullon naamaan.

(ainiin mutta se viski pullon juoja taisi ollakki joku muu. se ronkainen)

Nyt en kyllä Mikko usko tuota,taidat huijata?

==========

Vs:Projekti 2016

Lähettäjä Tomi Muhonen - 24.05.12 15:18

Katoppa vaan. Jarkko on alkanu pitää Kopolalle päivyriä.:laugh: Tänne sitten vissiin voi laittaa lisäksi nuita satunnaisia salilla nähtyjä urotekoja. Merkkaahan joku omakin reeni väliin.:)

==========

Vs:Projekti 2016

Lähettäjä Jarkko Perttula - 25.05.12 00:09

Kyllä Tomi ens tiistaina tulee taas päivitys sotaveteraanin uroteoista ja omista räpellyksistä. Stay tuned ;)

==========

Vs:Projekti 2016

Lähettäjä Jarkko Perttula - 29.05.12 23:47

29.5.2012 17:30 Ylivieska,FM,Rähinä records

Kyykkyhommia raakana ja nopeusveto päälle. Apuliikkeitä kans. Ihan ok settiä meikän taso huomioiden.

Sievin MR.Olympia,elastinen polkkatukka Kopola pumppaili rintafileitä uskomattomalla sarja sekä toistomäärällä. Sali oli räjähtää liitoksistaan kun pumppi oli niin häikäisevä. Väitän,että edes D.Yates ei ollut yhtä massiivisen näköinen kuin Hanski pohkeet paljastavissa shortseissaan.

Viikon päästä taas päivitellään.

==========

Vs:Reenit PM-kisaan

Lähettäjä Jarkko Perttula - 04.06.12 00:22

Mahtavaa päästä taas maajoukkueeseen mukaan(kenties viimeistä kertaa..). Nyt ruetaan herätteleen ukkoa taas varustekisaan. Tavoitteena saada aikaan varmoja nostoja lajissa kuin lajissa,tuloskuntoa unohtamatta.

==========

Vs:Reenit PM-kisaan

Lähettäjä Jarkko Perttula - 06.06.12 21:07

Tänään taas treenailtiin. Hannu kyykkäsi,minä kyykkäsin. Sillä aikaa kun Sievin vahvin Kopola teki pohkeita niin minä vetelin kä....det verillä. Videomateriaalia tulossa...elastisesti.

==========

Vs:Reenit PM-kisaan

Lähettäjä Jarkko Perttula - 06.06.12 22:07

http://youtu.be/7Pga1Jof3z4

Jep. Romua on kyykyisä sopivasti,Hannulla taas kauhiat painot.

==========

Vs:Reenit PM-kisaan

Lähettäjä Jarkko Perttula - 08.06.12 20:26

Tänään oli Elastinen,SarviJaakko ja minä Sievissä junpalla. Nopeuspenkkiä ja yläroppa jonka päälle tolkuton vatsareeni. Pidot kovemmat kuin Fred Hatfieldillä. Näitä lisää.

==========

Vs:Reenit PM-kisaan

Lähettäjä Jarkko Perttula - 26.06.12 00:17

Huomena on tulossa taas valonarkaa materiaalia. Ite oon puottanu painoa hiljakseen ja alkaa olla likimain passeli eikä reenitehot oo kärsiny(mitkä tehot?). Aikaa on hyvästi PM:iin ja jos mies kestää niin ehkä tästä viä jotain tulee.

==========

Vs:Reenit PM-kisaan

Lähettäjä Jarkko Perttula - 03.08.12 00:30

Nyt on kyllä vastustanu taas. Kovasti painettu töitä ja onhan se reeneihin vaikuttanu. Paikat juilii ja vituttaa mutta pari kovaa viikkoa enää.

==========

Vs:Reenit PM-kisaan

Lähettäjä Jarkko Perttula - 13.08.12 16:10

---

http://www.youtube.com/watch?v=QpBAtsHk9qI

==========

Vs:Reenit PM-kisaan

Lähettäjä Jarkko Perttula - 27.08.12 22:13

Aivan päin helvettiä meni kisa. Ei osannut eleikon telineistä pakitella. Penkki 180 ois ollu ihan hyvä mutta pikkunen kolahdus rautaan ja siitä 0-3 hylky :(Vetoa ei pystyny kovaa ottaan kun selkä kramppas pahasti penkissä ja vihloi. Eli aloituksiin jäätiin. Sijoitus oli kyllä hyvä. Uusi kisa jo tähtäimessä.

==========

Vs:Reenit PM-kisaan

Lähettäjä Janne Hakala - 28.08.12 09:59

Hyvä hyvä lisää reeniä ja Subia ;)

==========

Vs:Reenit PM-kisaan

Lähettäjä Jarkko Perttula - 28.08.12 20:01

Joo syyä pittää

==========

Vs:Reenit PM-kisaan

Lähettäjä Marko Pennanen - 28.08.12 21:49

Uutta matoa vaan koukkuun! Tsemppiä!

==========

Vs:Reenit PM-kisaan

Lähettäjä Jarkko Perttula - 29.08.12 14:07

Kiitti Marko,kuukauden parin sisään seuraava skaba.

==========

Vs:Reenit PM-kisaan

Lähettäjä Hannu Kopola - 21.11.12 10:38

Moro!

Joko alkanut kohina kuuluun?

==========

Vs:Reenit PM-kisaan

Lähettäjä Jarkko Perttula - 22.11.12 10:23

Hei,kyllä Sievistä päin kuuluu kohinaa. Autolla ajaessakin radio kohisee sielläpäin. Ylivieskassa lähinnä lärisee...

==========

Vs:Reenit PM-kisaan

Lähettäjä Hannu Kopola - 25.11.12 08:18

How do you do?

==========

Vs:Reenit PM-kisaan

Lähettäjä Jarkko Perttula - 25.11.12 16:16

Skibidowaynow

==========

Vs:Reenit PM-kisaan

Lähettäjä Hannu Kopola - 25.11.12 16:39

:woohoo: :woohoo:

==========

Vs:Reenit PM-kisaan

Lähettäjä Jarkko Perttula - 25.11.12 20:08

---

http://www.youtube.com/watch?v=JpmjnT6K9yw&feature=plcp

Käytiin Sievin Zeuksen ja Lampin jääkaapin kans Kokkolassa.

Hyvä boogie

==========

Vs:Reenit PM-kisaan
Lähettäjä Jussi Kangasvieri - 25.11.12 20:42

---

http://www.youtube.com/watch?v=3sHv2a6Cm-M&feature=plcp

==========

Vs:Reenit PM-kisaan
Lähettäjä Marko Pennanen - 25.11.12 20:47

Hieno tulos. Kova kyykky!

==========

Vs:Reenit PM-kisaan
Lähettäjä Marko Pennanen - 25.11.12 20:51

Nii ja Kopolalle onnittelut SE-vedosta!

==========

Vs:Reenit PM-kisaan
Lähettäjä Jarkko Perttula - 25.11.12 21:33

Kiitti. Laitappa Jussi ne sunki vejot tänne.

Tää on sekalaisten urotekojen päivyri.

==========

Vs:Reenit PM-kisaan
Lähettäjä Tomi Muhonen - 25.11.12 21:56

Onnittelut veljeksille!

==========

Vs:Reenit PM-kisaan
Lähettäjä Vesa Mattila - 26.11.12 08:21

Hienoo :)

==========

Vs:Sekalaisten urotekojen päivyri
Lähettäjä Jussi Kangasvieri - 26.11.12 13:28

---

http://www.youtube.com/watch?v=XGIsHMBHZ9Q&feature=plcp

vejot

==========

Vs:Sekalaisten urotekojen päivyri
Lähettäjä Jarkko Perttula - 30.11.12 02:08

---

http://m.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fyoutu.be%2FiopZp2fUNEY&h=eAQEDJwuO&enc=AZMjKYUOV4sWdnx194y7ogVidJj0kHuns6pNHyYt9nGXRgwH4A3v0eERzDy7CwgG7WbruQKq5m44XdkQXyV7ma3eqwZVJccHmlD5LDfwe20wYQ&s=1

Kisan jälkeisiä maraton-suorituksia...
Ei kummoinen,mutta ei ole tekijäkään. Kiitos velipojalle kuvauksesta.

==========

Vs:Sekalaisten urotekojen päivyri
Lähettäjä Hannu Kopola - 30.11.12 08:16

Jaha jaha, eikö tuohon aikaan pitäisi olla jo yöunilla? Vai repiikö jalkoja?:laugh:

Kyllähän se on tärkeä tehdä se palautttava reeni kisan jälkeen... Ihan hyvin semmoseksi!

==========

Vs:Sekalaisten urotekojen päivyri
Lähettäjä Mikko Ronkainen - 30.11.12 19:36

Ens viikon lauantaina onki Ylivieskasa urotekojen aika:laugh:

==========

Vs:Sekalaisten urotekojen päivyri
Lähettäjä Hannu Kopola - 30.11.12 22:47

Mikko Ronkainen kirjoitti:
Ens viikon lauantaina onki Ylivieskasa urotekojen aika:laugh:

Mites se menikään... "se mitä tapahtuu ylivieskasa, jää ylivieskaan":woohoo:

==========

Vs:Sekalaisten urotekojen päivyri
Lähettäjä Jarkko Perttula - 30.11.12 22:59

Se mitä tapahtuu 8.12.2012 Ylivieskassa tulee jäämään historiankirjoihin...
Sitä iltaa emme tule muistamaan,mutta emme myöskään koskaan unohtamaan....

==========

Vs:Sekalaisten urotekojen päivyri
Lähettäjä Jarkko Perttula - 09.12.12 17:10

Mystinen 8.12 jää historiankirjoihin....

==========

Vs:Sekalaisten urotekojen päivyri
Lähettäjä Jarkko Perttula - 12.12.12 15:15

Suomen vahvimman maatalouslomittajan/Lampin Turtiaisen/Vanukasmiehen maastavetosuorituksia:

http://www.youtube.com/watch?v=y21OncRcytI

==========

Vs:Sekalaisten urotekojen päivyri
Lähettäjä Mikko Ronkainen - 12.12.12 18:15

Hieno veto!

==========

Vs:Sekalaisten urotekojen päivyri
Lähettäjä Jarkko Perttula - 21.12.12 02:57

Yöunen väliin filosofointia.

Jussin kans puhuttiin tänään mikä on paras ruoka ennen harjoitusta. Grilli tuli siihen tulokseen että pizza on paras,riittää energiaa koska ei sula nopeasti ja mahassa on pitoa. Itse en ole kokeillut.

Treenailtu on ja täysillä mennään vaikka armeija painaa päälle.

==========

Vs:Sekalaisten urotekojen päivyri
Lähettäjä Hannu Kopola - 21.12.12 08:14

Korpelan kananuggetit 200 g pakkaus. 45 min ennen reeniä. Ei täytä liikaa ja voi tarvittaessa (melkein kokoajan) "kaasuttaa" täysillä:woohoo:

==========

Vs:Sekalaisten urotekojen päivyri
Lähettäjä Jussi Kangasvieri - 21.12.12 22:07

Penkki on invalidien laji, totesi aikanaan eräs herrasmies naapurikunnasta.

==========

Vs:Sekalaisten urotekojen päivyri
Lähettäjä Tomi Muhonen - 21.12.12 22:35

Jarkko Perttula kirjoitti:
Se mitä tapahtuu 8.12.2012 Ylivieskassa tulee jäämään historiankirjoihin...
Sitä iltaa emme tule muistamaan,mutta emme myöskään koskaan unohtamaan....
On se hyvä että tallensitte kameralle tapahtumia, niin ei pääse unohtumaan. Sain vähän esimakua uroteoista Ylivieskassa ja suosittelenkin polttamaan kaikki dokumentit etteivät ne pääse vääriin käsiin. Niillä voisi olla katastrofaalisia seurauksia ja minunk herkkä mieli on jo järkkynyt. :ohmy:

==========

Vs:Sekalaisten urotekojen päivyri
Lähettäjä Tomi Muhonen - 21.12.12 22:48

Jarkko Perttula kirjoitti:
Yöunen väliin filosofointia.

Jussin kans puhuttiin tänään mikä on paras ruoka ennen harjoitusta. Grilli tuli siihen tulokseen että pizza on paras,riittää energiaa koska ei sula nopeasti ja mahassa on pitoa. Itse en ole kokeillut.

Treenailtu on ja täysillä mennään vaikka armeija painaa päälle.

Sen ainoan kerran kun olen vetänyt kisassa 310 kilua maasta, söin makkaraperunat aamupalaksi. Tuntu toimivan. Vaikutti myös positiivisesti itseluottamukseen kun kyykyssäkin menin hasardikorotuksilla 370 kiloon...:laugh:

==========

Vs:Sekalaisten urotekojen päivyri

Lähettäjä Hannu Kopola - 21.12.12 23:11

Tomi Muhonen kirjoitti:
Jarkko Perttula kirjoitti:
Se mitä tapahtuu 8.12.2012 Ylivieskassa tulee jäämään historiankirjoihin...
Sitä iltaa emme tule muistamaan,mutta emme myöskään koskaan unohtamaan....
On se hyvä että tallensitte kameralle tapahtumia, niin ei pääse unohtumaan. Sain vähän esimakua uroteoista Ylivieskassa ja suosittelenkin polttamaan kaikki dokumentit etteivät ne pääse vääriin käsiin. Niillä voisi olla katastrofaalisia seurauksia ja minunk herkkä mieli on jo järkkynyt. :ohmy:

Fotoshoppauksella saa jänniä aikaan...

==========

Vs:Sekalaisten urotekojen päivyri

Lähettäjä Jussi Kangasvieri - 30.12.12 22:18

Skipidowaynow

==========

Vs:Sekalaisten urotekojen päivyri

Lähettäjä Jarkko Perttula - 18.01.13 17:03

Treenit kulki tammikuuhun asti hyvin kunnes jouduin inttiin
... Nyt mennään sm-kisaan pilipalireeneillä ja hiihtelyillä. Katotaan mitä tulee. No,eiköhän päivyriin ole kovia suorituksia luvassa vaikka minulta niitä ei nyt tulekkaan. Hannu? Jussi?

==========

Vs:Sekalaisten urotekojen päivyri

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 18.01.13 19:47

Höpö höpö. Ethän nää oo kerenny ennen kisaa olla ku kolme viikkoa intissä. Ei se kenekään kuntoa vie päivastoin.

==========

Vs:Sekalaisten urotekojen päivyri

Lähettäjä Matias Viiperi - 19.01.13 16:04

Oot sentään saannu reenata! itellä viikko 40 asteen kuumeessa ja simpsoneita kattellessa, ei varmasti tuo parasta kuntoa esiin :D

==========

Vs:Sekalaisten urotekojen päivyri
Lähettäjä Jarkko Perttula - 19.01.13 16:55

Kyllä tänäänki meni viimeistelyt aivan penkin alle. Mahtava lähtä kisaan....

==========

Vs:Sekalaisten urotekojen päivyri
Lähettäjä Mikko Ronkainen - 20.01.13 00:18

Meikäki on lopettelemassa kilipailun. Hiihto vei voiton

==========

Vs:Sekalaisten urotekojen päivyri
Lähettäjä Hannu Kopola - 20.01.13 08:47

Jarkko Perttula kirjoitti:
Kyllä tänäänki meni viimeistelyt aivan penkin alle. Mahtava lähtä kisaan....

Siltähän se näytti! :unsure:

==========

Vs:Sekalaisten urotekojen päivyri
Lähettäjä Jussi Kangasvieri - 21.01.13 15:21

---

http://www.youtube.com/watch?v=-1r984tnLbY

==========

Vs:Sekalaisten urotekojen päivyri
Lähettäjä Jarkko Perttula - 21.01.13 20:56

Jaa sehä on Sievin elastisin vahtimestarikin käynyt muuallakin kuin lähikaupassa. Komeita vetoja :)

==========

Vs:Sekalaisten urotekojen päivyri
Lähettäjä Jarkko Perttula - 26.01.13 22:21

Lampin jääkaappipakastin otti tänään SM-hopeaa! Huollossa oli Sievin notkein Hannu.

==========

Vs:Sekalaisten urotekojen päivyri
Lähettäjä Jarkko Perttula - 27.01.13 16:55

Huonosti meni. Kyykyssä sain vaan 315,helppo 330 hylättiin juryn toimesta. Penkiltä helppo 182,5. Veto päin puuta,260 ja 280 ei ihan. Ois pitäny laittaa 275.... Eli surkea tulos. Ei voitto juuri lämmitä nyt.

==========

Vs:Sekalaisten urotekojen päivyri
Lähettäjä Jarkko Perttula - 01.02.13 19:15

Tässä on harkinnassa muutetaanko päivyrin nimi treenit MM-kisoihin ;)

==========

Vs:Sekalaisten urotekojen päivyri
Lähettäjä Jussi Kangasvieri - 06.03.13 20:43

Muista Jarkko Viestimiehen RAIVO siellä valtion leivissä!!

==========

Vs:Sekalaisten urotekojen päivyri
Lähettäjä Jarkko Perttula - 16.03.13 12:56

Armeijassa on ollut raskasta reenailla mutta mulla on ollut kyllä hyvät mahdollisuudet kuitenkin päästä treenaamaan joten sitä ei voi moittia. Ihan kohtuu reenejä oon kuitenkin välillä saanut tehtyä mutta kisasuunnitelmat on toistaiseksi jäissä. Katsotaan kun saadaan treenit etenemään.

PS.Jussi,kyllä,viestimiehen raivolla painetaan meneen :laugh:

==========

Vs:Sekalaisten urotekojen päivyri
Lähettäjä Jarkko Perttula - 08.05.13 18:02

Kisahommiakin oli.

4.5 Pietarsaari RAW 93.0kg M20

JK 230kg hyvä nosto
  245kg ihan jees myös
  255kg SE m20/23v yllättävän hyvä painoon nähden

PP 140kg nihkeä avaus
  150kg parempi
  155kg ei aivan.

MN 225kg ok
  245kg ihan jees
  255.5kg ei aivan,polven päälle tuli. kinnas aika pahasti reisiin(ei ollu talkkia).

YT 650kg sivuaa ennätystä.

-Ihan ok kisa armeija huomioiden. Kyykkyä lähinnä treenattiin isommalla tähän kisaan,penkki ja veto perustreenillä joten niissä n ei ollut odotettavissakaan ihmeellisiä romuja.

Tästä jatketaan ja kehitystä pitää tapahtua jos meinaa ensi vuonna pärjätä raakakisassa.

==========

Vs:Sekalaisten urotekojen päivyri
Lähettäjä Mikko Ronkainen - 08.05.13 23:17

Hyvihän tuo meni. E:laugh: i oo ennään paljoa "armeijaa" jälelä

==========

Vs:Sekalaisten urotekojen päivyri
Lähettäjä Jarkko Perttula - 09.05.13 21:47

Nytki ollaan Mikko komennuksilla :D TJ 42

==========

Vs:Sekalaisten urotekojen päivyri
Lähettäjä Jarkko Perttula - 11.05.13 17:24

No joo,pari päivää sitten soiteltiin koutsin kans ja aateltiin jos kävis Kokkolassa nostamassa kunnolla kuitenkin kamppeilla vaikka trikoot viimeksi ollut käytössä tammikuun sm-kisassa... Yö piti olla vielä töissä mutta aamulla lähdettiin Kokkolaan kuitenki

OP. 92.2kg

JK 320kg korkea 1-2
  340.5kg korkea
  340.5kg korkea

Kaikki kyykyt jäi senttiä paria vaille. Erittäin lähellä oli enkkojen paukkuminen. Voimataaso hyvä noin niinkuin kylmiltään ilman varustereeniä ja kevennystä(treenasin pietarsaaren kisan jälkeen normaalisti,vielä to oli kyykky/vetotreeni).

Tästä jatketaan....
Nyt tiedetään mitä SE painaa.

Kiitos taustajoukoille.

Niin ja tehtiin myös poikien kanssa hieno trio(Perttula,Kangasvieri ja Kopola); meikä pummi kyykyn,Jussi penkin ja Hannu vedon :D

==========