Reenit jatkuu kohti tukholmaa
Lähettäjä Mikko Ronkainen - 13.02.12 19:08

Nyt on ekat sm kisat käyty tälle vuodelle. Seuraavaksi sitte Raw sm kisa kankaapäässä. Huomenna alkaa reenit penkki punnerruksella.

Tännään kävin 40min luisteleen että vähä lähtis kisat jumit ja rapula pois.

==========

Vs:Reenit Raw SM-kisaan
Lähettäjä Mikko Ronkainen - 14.02.12 22:34

---

tiistai 14.2
penkki (vika toistot merkistä) 6x100kg 6x110kg 6x120kg 5x107.5kg 5x122.5kh 5x130kg 4x115kg 4x132.5kg 4x140kg
leuanveto 8xop 3x8x10kg
pystypunnerrus seiten tangolla 6x40kg 2x6x60kg
facepull 3x12
viparisivuilta vinop. 3x10x17.5kg
ojetaja talja 3x10

Kevyt alotus

==========

Vs:Reenit Raw SM-kisaan
Lähettäjä Mikko Ronkainen - 15.02.12 22:58

---

keskiviikko 15.2
työpaikka liikuntaa: 15min kuntopyörä 15min soutu 15 juoksu matto+ voimapyörää

ilta reeni salilla:
kyykky 150 asti
sumoveto ulkokautta (uusi kokeilu eli jalat sumo levydellä, mutta ote tangosta jalkojen ulko puolelta) 5x50kg 5x100kg 5x140kg 5x170kg 5x190kg
kapeaveto korokkeelta 5x140kg 5x180kg 5x210kg

Kevyt veto alotus. Hieman uutta variaatiota vetoon.

==========

Vs:Reenit Raw SM-kisaan
Lähettäjä Mikko Ronkainen - 17.02.12 14:21

Perjantai 17.2

Jääkiekko palokunnan vuorolla 60min

Kovaa puuhaa. Joutu paksu poika koville

==========

Vs:Reenit Raw SM-kisaan
Lähettäjä Mikko Ronkainen - 19.02.12 16:39

---

perjantai 17.2 ilta reeni:

kapeapenkki 2x8x60kg 6x90kg 6x110kg 6x130kg 6x110kg
ranskalainen tangolla 3x8x50kg
alatalja 10x90kg 10x100kg 10x110kg

hauistangolla 10x40kg 2x10x45kg
scothauis taljassa 2x10 1x14

Hyvin perinteinen käsi jumppa. Jos tekis tuossa kapeassa nyt jonkulaisen nousun että sais vähän enkkaa rikki

==========

Vs:Reenit Raw SM-kisaan

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 20.02.12 16:58

---

maanantai 20.2
kyykky iliman vyötä 2x8x60kg 6x100kg 6x130kg 6x155kg 6x175kg 6x195kg 5x165kg 5x185kg 5x205kg 4x175kg 4x195kg 4x215kg
julle ei vyötä 5x150kg 5x180kg 5x200kg
reisiojennus 3x12
osa-voimapyörä päkiöillä stoppariin 2x9 1x6
GHR 3x10

+ koiran kanssa oon teheny 2 puolen tunnin lenkkiä.

Tuntu eka volyymi reeni taas raskaalta kisojen jälkeen. Vaan nyt kerta kerralta paranee

==========

Vs:Reenit Raw SM-kisaan

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 21.02.12 14:43

Tiistai 21.2
penkki (viimeset toisto merkistä) 2x8x60kg 6x90kg 6x105kg 6x115kg 6x125kg 5x112.5kg 5x127.5kg 5x135kg 4x120kg 4x137.5kg 4x145kg
leuanveto myötä ote 6xop 3x6x15kg
vinopenkki smitissä 8x70kg 8x100kg 2x8x110kg
vipunostosivuille 3x12
alatalja fatbarilla 3x10
ojentaja talja 3x8

==========

Vs:Reenit Raw SM-kisaan

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 25.02.12 10:25

Perjantai 24.2
nopeus kyykky 130 asti
sumo veto (ei vyötä) 4x60kg 4x100kg 4x150kg 4x180kg 4x200kg 4x220kg 4x230kg
kapeaveto (ei vyötä) 4x180kg 4x210kg 4x230kg
leuanveto 3x10
voimapyörä 2 sarjaa

Tuiran asemalla kummitusten kanssa reeni. Olipa kevyttä rautaa tännään. Flunssa alakaa olla selätetty

==========

Vs:Reenit Raw SM-kisaan

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 27.02.12 10:38

---

sunnuntai 26.2
kapeapenkki 2x8x60kg 2x6x90kg 6x110kg 6x120kg 6x130kg 6x120kg
ranskalainen tangolla 8x50kg 8x55kg 8x60kg
alatalja 4x6 1x10
scothauis 3x8

vasarahauis 3x10
hauis taljassa + ojentajatalja superi x3
kahvakuulaa 2x1min sarja + 1x3min sarja
+5min vauhti soutu

+illalla 50min sähly

Kaksi viikoloppu yövuoroa oli vieny kyllä parhaan terän.

==========

Vs:Reenit Raw SM-kisaan

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 27.02.12 22:30

Maanatai 27.2
rawkyykky (ilman vyötä) 2x8x60kg 6x100kg 6x130kg 5x150kg 4x170kg 4x190kg 4x210kg 4x222.5kg 4x210kg 4x190kg
julle (ei vyötä) 4x150kg 4x190kg 4x220kg
reisiojennus 3x12
ylätalja maha 3 sarjaa
GHR 8xop 2x8xop+5kg

+Crostrainer pyramidi ohjelma 20min

Aika hyvältä tuntu kyykky tänään.

==========

Vs:Reenit Raw SM-kisaan

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 29.02.12 14:34

---

keskiviikko 29.2
penkki (sarjan viimenen toisto stopista) 2x8x60kg 6x90kg 6x110kg 6x120kg 6x130kg 5x117.5kg 5x132.5kg 5x140kg 4x150kg 1x140kg
vinopenkki smitissä 6x80kg 5x110kg 5x120kg 5x130kg
leuanveto myötäote 6xop 6x10kg 2x6x20kg
vipunostosivuille 3x10x15kg
facepull 2x12
20kg kahvakuulalla heilautus eteen 3x1min sarja

Penkki tuntuu aika hyvältä. Tähän ku otan parin kilon neste pöhön kisaan niin hyvä tullee

==========

Vs:Reenit Raw SM-kisaan

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 01.03.12 20:13

---

torstai 1.3
päivällä lihaskunto testi töissä

Iltareeni:
nopeus kyykky 2x120kg 4x2x140kg
sumoveto 6x60kg 4x100kg 4x150kg 4x190kg vyö--> 4x230kg 4x250kg
kapeaveto (seisoin 2 tuuman korokkeella) 4x190kg 2x4x220kg
etukyykky boksille 5x60kg 4x100kg 2x4x130kg

Junnu nostaja taas salilla kyykkäili 240kilolla raw kyykkyjä. 93 sarjan kaveri. Pittää saaha kyllä tämä kaveri kisoihin

==========

Vs:Reenit Raw SM-kisaan

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 02.03.12 20:11

---

perjantai 2.3
touhun päivä:
kylmäsavusukellus harjoitus töissä,
30min soutulaitetta,
ja siitä suoraan keikalle rakennuspaloon. savusukellusta ullakolla ja savunpoisto luukkujen tekoa pari tuntia. Paksu poika hikoillu tänään muutaman litran:laugh:

==========

Vs:Reenit Raw SM-kisaan

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 06.03.12 17:59

---

lauantai 3.3
terävää kapeaapenkkiä 130 kilolla
ranskis 5x50kg 5x60kg 5x65kg
ylätaljaa 3x10
hauista

Sunnuntai 4.3
kyykky 4x150kg 4x170kg 4x190kg 4x210kg 4x230kg 4x210kg 4x170kg
julle 220 kiloon
reisiojennus 3x10
voimapyörä 3 sarjaa
GHR 2 sarjaa

Maanantai 5.3
juoksu lenkki 30min

tiistai 6.3
penkki merkistä 2x110kg 2x120kg 2x130kg 2x120kg 2x130kg 1x140kg 1x150kg 2x1x160kg 2x1x150kg 4x130kg
vinopenkki smitissä 5x70kg 5x100kg 5x120kg
terävää pystäriä käsip. 5x25kg 2x5x30kg
viparisivuille 3x10
facepull 3x12

+kahvakuulalla heilautus eteen 3x1min 10 sek sarja

==========

Vs:Reenit Raw SM-kisaan

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 08.03.12 19:56

---

keskiviikko 7.3
rokualla ulkoilu päivä
10km kävelyä
+uintia 200m

torstai 8.3
nopeuskyykky 3x2x130kg 2x150kg
sumoveto 6x60kg 5x100kg 4x140kg 4x180kg 2x220kg 2x250kg 2x275kg
sumoveto 2 tuuman pukeilta 1x220kg 1x260kg 1x290kg 1x310kg
kapeaveto 2x3x180kg
etukyykky mutkatagolla boxille 4x74kg 2x4x114kg
vatsaa ylätaljassa

==========

Vs:Reenit Raw SM-kisaan

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 11.03.12 14:49

---

perjantai 9.3
kapeapenkki 3x6x60kg 6x90kg 6x110kg 2x6x120kg 3x3x90kg
ranskis 3x5x50kg
hauista

sunnuntai 10.3
kyykky raw kisa varustus 3x6x60kg 6x100kg 5x130kg 5x150kg 3x170kg 3x190kg vyö--> 1x210kg 1x230kg 1x250kg 2x3x210kg 3x170kg
julle 3x120kg 2x3x170kg
reisiojennus 1x10
GHR 2x8

Hyvältä vaikuttaa

==========

Vs:Reenit Raw SM-kisaan

Lähettäjä Jarkko Perttula - 11.03.12 16:58

Meikä tullee kahtomaan sunki nostot. Kankaanpääsä RAW Power jyllää!

==========

Vs:Reenit Raw SM-kisaan

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 13.03.12 22:45

---

tiistai
penkki 2x2x90kg 2x2x100kg 2x2x110kg 2x120kg 1x130kg 1x140kg 2x1x150kg 2x5x100kg
ylätaljaa 4sarjaa
rintatuettu soutu 2 sarjaa
vinopenkki käsip 2 sarjaa
rintakone 3x12
facepull 3x12
viparisivuille 3x12

tuskimpa nostan kisassa juuri 150kiloa enepää. Tänä vuonna Mutikainen voittaa. Ens vuonna on sitte mulla mahollisuuet

==========

Vs:Reenit Raw SM-kisaan

Lähettäjä Jarkko Perttula - 14.03.12 00:44

Ompa ikävää :(Mullaki muljahti polvi ku koitin kyykätä jumppapallon päältä yhellä jalalla.

==========

Vs:Reenit Raw SM-kisaan

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 14.03.12 18:37

Kylläpä meillä on nyt huonoa tuuria:(

Mulla vielä kaiken lisäksi on jääny korkkia auki. En välttämättä saa sitä kiinni ennen kisaa:laugh:

==========

Vs:Reenit Raw SM-kisaan

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 15.03.12 18:22

---

torstai
aamukävely koira puistoon ja takasi 4km

päivä reeni:
kyykky 5x2x140kg
veto 8x1x150kg 2x1x180kg
jalkojennosto 3x10
istumaannousu 2x10

+20km pyöräilyä

==========

Vs:Reenit Raw SM-kisaan

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 16.03.12 20:00

---

perjantai 16.3
kapeapenkki 3x8x60kg 5x90kg 5x110kg 2x5x130kg 3x3x100kg
kulmasoutu käsip. 3x8
ojentaja talja 4x8
scothauis
keskitetty hauis

+ 1000m uinti

Uima hallin virallinen vaaka näytti 91.5kg. Vielä vähä voi possuttaa

==========

Vs:Reenit Raw SM-kisaan

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 18.03.12 19:44

Sunnuntai 18.3 Reeni Tuiran asemalla:

kyykky ilman vyötä 3x6x60kg 6x100kg 5x130kg 5x150kg 5x170kg 5x190kg 3x3x170kg
julle 3x3x150kg
reisiojennus 3 sarjaa
voimapyörä polviltaan 25kg niskassa 3 sarjaa

Vika kyykky

==========

Vs:Reenit Raw SM-kisaan

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 19.03.12 10:52

Maanantai 19.3
tunnin lenkki koiran kanssa

==========

Vs:Reenit Raw SM-kisaan

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 21.03.12 23:20

Keskiviikko 21.3
kyykky 3x6x60kg 5x100kg 1x120kg 2x1x140kg
veto 5x60kg 4x100kg 2x1x140kg
penkki 3x6x60kg 5x90kg 1x110kg 1x120kg
ylätalja 2x5x80kg

==========

Vs:Reenit Raw SM-kisaan

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 25.03.12 13:40

Lauantai RAW voimanoston Sm-kisa 24.3

kyykky
232.5kg 3-0 hyväksytty
252.5kg 3-0 hyväksytty
260.5kg 3-0 hyväksytty SE

penkki
150kg 3-0 hyväksytty
160kg 3-0 hyväksytty
165kg 3-0 hyväksytty

veto
270kg 3-0 hyväksytty
290kg 3-0 hyväksytty
300kg 3-0 hyväksytty

Yhteistulos 725.5kg SE

Joo kisat meni aika nappiin. Kyykky ehkä oli vähä odottettua nihkeämpää ja ei uskaltanu laittaa viimeseen kyykkyyn enempää.

Penkki puolestaan kulki tosi hyvin ja varaa jäi viimeseen nostoon.

Veto oli perus kauraa millä varmistelin voittoa. Tosin viimesessä vedossa ei kyllä ollu enää varaa.

Kiitos kisajärjestäjille ja kilpailijoille hienosta kisasta. Oli jännin ja paras kisa missä oon nostanu. Nyt aletaan reenaamaan kohti kesäkuun RAW MM kisaa sillä oletuksella että paikka joukkueeseen aukeaa:)

==========

Vs:Reenit Raw SM-kisaan

Lähettäjä Marko Pennanen - 25.03.12 14:21

Onnea ja tsemppiä MM-valmistautumiseen. 9/9 on aina kova suoritus!

==========

Vs:Reenit Raw SM-kisaan

Lähettäjä Vesa Mattila - 25.03.12 19:12

Onnee Mikko B)

==========

Vs:Reenit Raw SM-kisaan

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 25.03.12 19:19

Kiitos!
Mikset Vesa tullu nostaan?

==========

Vs:Reenit Raw SM-kisaan
Lähettäjä Mikko Ronkainen - 26.03.12 22:06

---

vika veto kisasta:
http://www.youtube.com/watch?v=NAxcT3oHHK0&context=C4d8c11eADvjVQa1PpcFN0RNXBhvb_UASdH_wGnehOuRwmO5QksKo=

Vika kyykky:
http://www.youtube.com/watch?v=Ye7It1fPVQk&context=C4e95ba7ADvjVQa1PpcFN0RNXBhvb_UFNGoJ_7UD_HtXxZXp15_Rs=

==========

Vs:Reenit Raw SM-kisaan
Lähettäjä Vesa Mattila - 27.03.12 10:30

Mikko Ronkainen kirjoitti:
Kiitos!
Mikset Vesa tullu nostaan?

Olin melki 2 viikkoo kipeenä. En reenannu ollenkaan. Leirillä otin muutaman noston, ei ainakaan auttanu paranemiseen :(
Ens vuonna sit :)

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa
Lähettäjä Mikko Ronkainen - 28.03.12 08:28

---

tiistai 27.3
penkki 3x8x60kg 8x80kg 8x100kg 3x8x120kg (2min palautukset)
rintatuettu soutu 4x15
pystypunnerrus seisten tangolla 3x10x50kg
rintapunnerrus kone 2x12 1x8
facepull ja viparisivuille superi 2x15

Illalla:
tempausvalaa, hoover, kahvakuulaa ja jalkojennostoja

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa
Lähettäjä Mikko Ronkainen - 29.03.12 16:58

---

keskiviikko 28.3
5km kävelylenkki

Torstai 29.3
lämmittelyksi 6min juoksu
nopeuskyykky 4x2x120kg 2x140kg
kapeaveto 2 tuuman korokkeelta 12x60kg 10x100kg 8x140kg 6x180kg 3x6x200kg
etukyykky mutkatangolla boksille 8x74kg 2x8x104kg
leuanveto 6xop 3x6x20kg
"lankku" vatsa pitoja 15kg selässä
taljavatsa 2x10

Oli syke mittari eka kertaa puntti reenissä mukana. Ei tämä puntin nosto oikeen todellista urheilua ollukkaan
. Keskisyke reenissä oli 114 ja palautukset pidin lyhyenä läpi reenin

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa
Lähettäjä Tomi Muhonen - 29.03.12 19:07

Ei oo pesäpallokaan. Mutta kokkeileppa joskus ku teet maksimireenin kyykyssä varusteilla. Alakaa se kuolemanpelko jo itestään nostamaan sykettä.

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa
Lähettäjä Mikko Ronkainen - 30.03.12 17:56

Varuste urheilu on jo menneen talven lumia:)

Perjantai 30.3
hangbar penkki puolileveä 5x100kg 3x120kg 3x140kg 3x150kg 3x160kg 3x3x170kg +kapealta 3x5x150kg
ranskis tangolla 8x40kg 8x50kg 8x60kg
scothauis 3x10
ahola hauis 3x10

+1000m uinti 27min

kevyttä penkkailua, pumppi käsiin ja baariin. Perus perjantai

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa
Lähettäjä Mikko Ronkainen - 01.04.12 21:25

---

sunnuntai 1.4
kyykky (ei vyötä) 2x8x60kg 8x100kg 8x120kg 8x140kg 8x160kg 7x130kg 7x150kg 7x170kg 6x140kg 6x160kg 6x180kg
reisiojennus 4x12
selkäpenkki
taljavatsa 4x15
Lankku pitoja

Kevyt kyykky reeni. Ens viikolla alakaa vähä koveneen

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa
Lähettäjä Mikko Ronkainen - 01.04.12 21:26

---

ainiin oli kyykky reenissä syke mittari mukana. Ihan hyvin jalkareeni nostaa sykettä. Keskisyke oli 127

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa
Lähettäjä Mikko Ronkainen - 02.04.12 19:52

---

maanantai 2.4
kuntopyörä 30min
soutulaite 15min

Keskisyke 141

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa
Lähettäjä Mikko Ronkainen - 03.04.12 18:59

---

tiistai 3.4 Töissä reeni:
penkki (vika toisto merkistä) 7x100kg 7x110kg 7x117.5kg 6x110kg 6x120kg 6x127.5kg keikalla välissä ja 5x115kg 5x130kg 5x137.5kg
rintatuettu soutu 5x10
vinopenkki tangolla 10x60kg 2x10x90kg
vipunosto sivuille 3x12x15kg

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa
Lähettäjä Mikko Ronkainen - 04.04.12 13:36

---

keskiviikko 4.4
4km juoksu lenkki + 4km kävelyä

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa
Lähettäjä Mikko Ronkainen - 06.04.12 08:33

---

torstai 5.4

nopeuskyykky 3x2x130kg 2x2x140kg
sumoveto 6x60kg 4x100kg 4x140kg 4x180kg 4x210kg 4x230kg
sumoveto 6cm painot irti lattiasta 4x230kg vyö--> 4x260kg 4x300kg enkka
etukyykky mutkatangolla 6x74kg 6x114kg 2x6x134kg
voimapyörä 2x10 1x8

+illalla kunnon venyttelyt

Ihan hyvin kulki. Käsi vaan aukes vedossa niin joutu laittaa remmit viimesiin vetohin. Tein virheen ku vetelin sarjoja uuden karhealla tangolla

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa
Lähettäjä Mikko Ronkainen - 08.04.12 19:33

---

sunnuntai 8.4
kyykky (ei vyötä) 3x7x60kg 7x100kg 7xc130kg 7x150kg 7x175kg 7x192.5kg 6x165kg 6x185kg 6x202.5kg 5x175kg 5x195kg 5x212.5kg
julle (ei vyötä) 5x150kg 5x190kg 5x210kg
penkki merkistä rawina 150kg asti sitte löysällä paidalla rinnasta 3x3x190kg
reisiojennus 3x12
GHR 2x10 1x10x5kg
ranskalainen tangolla 8x50kg 8x60kg 8x65kg

yhdistelmä reeni. Hyvin kulki

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa
Lähettäjä Mikko Ronkainen - 09.04.12 15:15

Maanantai 9.4
crostrainer 45min(keskisyke 133)
+venyttely

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa
Lähettäjä Mikko Ronkainen - 10.04.12 18:30

Tiistai 10.4
penkki 3x8x60kg 6x90kg 6x110kg 6x120kg 6x127.5kg 5x115kg 5x130kg 5x137.5kg 4x125kg 4x140kg 4x147.5kg
rintatuettusoutu 3x10 1x8
pystypunnerrus seisten 8x50kg 8x60kg 8x70kg
rintalevitykset 3x10
vipunostosivuille 3x10

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa
Lähettäjä Mikko Ronkainen - 10.04.12 18:30

Tiistai 10.4
penkki 3x8x60kg 6x90kg 6x110kg 6x120kg 6x127.5kg 5x115kg 5x130kg 5x137.5kg 4x125kg 4x140kg 4x147.5kg
rintatuettusoutu 3x10 1x8
pystypunnerrus seisten 8x50kg 8x60kg 8x70kg
rintalevitykset 3x10
vipunostosivuille 3x10

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa
Lähettäjä Mikko Ronkainen - 11.04.12 18:50

Keskiviikko 11.4
juoksu 4km 22min 30sek

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa
Lähettäjä Mikko Ronkainen - 13.04.12 08:34

---

torstai 12.4
nopeus kyykky 3x2x140kg vyö--> 2x150kg 2x160kg
nopeusveto kapea itse korokkeella 5x1x150kg
sumoveto 5x1x150kg 2x1x170kg
etukyykky 5x60kg 5x100kg 5x130kg 5x150kg

Kevyt viikko vedon osalta

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa
Lähettäjä Mikko Ronkainen - 15.04.12 13:32

---

lauantai 14.4
lattiapenkki + 48kg ketjua
5x3x96kg + ketjut
1x116kg +ketjut
1x126kg + ketjut
2x1x141kg + ketjut
ylätalja 4x8
ranskis tangolla 6x50kg 6x60kg 6x70kg

hauis tangolla 8x40kg 2x8x50kg
scothauis taljassa 3x12
ojentaja punnerrus 2x12

Olkapää on venähtäny jossaki. Ei oo reeneissä menny. Vissiin siinä ku nakkasin koiralle keppiä. Ois pitäny jättää tämä penkki re
Voi olla että ens viikon joutuu penkissä huilaamaan

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 16.04.12 17:45

---

maanantai 16.4
aamu: kävely lenkki 55min

päivä:
kyykky (ei vyötä) 6x130kg 6x162.5kg 6x187.5kg 6x205kg 5x175kg 5x205kg 5x215kg 4x185kg 4x205kg 4x225kg
julle ei vyötä 4x150kg 4x190kg 4x200kg
reisiojennus 2x12 1x11
GHR 3x10
talja vatsa 3 sarjaa
"lankku" pitoja 15kg selässä

Tämän vuoden paras kyykky reeni. Polvia ei aristanu eikä mihinkään koskenu. Ja rauta oli kevyttä.

On muuten jännä huomata miten vaikuttaa tekniikkaan jos jotaki paikkaa esim. polvea aristaa. Nyt ei koskenu mihinkään niin tuntu että tekniikka loksahti heti kohilleen

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 16.04.12 20:23

---

tässä päivän kyykkyjä:

5x215kg sarja:
http://www.youtube.com/watch?v=YMtkmupCMec&context=C48804bbADvjVQa1PpcFN0RNXBhvb_UAGl1Cd-9Pi6auYC2_5S_OU=

4x225kg sarja:
http://www.youtube.com/watch?v=zR8RO6xnnVM&context=C48804bbADvjVQa1PpcFN0RNXBhvb_UAGl1Cd-9Pi6auYC2_5S_OU=

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa

Lähettäjä Ilkka Seppälä - 16.04.12 22:00

Mortse.

Mikko, kyykkysi näyttää hyviltä, varsinkin koska ensimmäinen kyykky käy syvemmällä kuin toistot.
Yksi asia, mikä kiinnitti huomioni on, että sun trikoosi väri ei välttämättä ole sun kyykkyäsi suosiva.
Jos sulla olisi sellainen trikoo, missä olisi selvästi erivärinen lahje, kuin yläosa ei yksikään tuomari voisi tuomita väärin.
Kaikella todennäköisyydellä olen sinuakin tuomitsemassa Tukholmassa, mutta eihän tuollaisia kyykkyjä ole kuin ilo katsella ja tuomita.

Ile

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa
Lähettäjä Mikko Ronkainen - 16.04.12 23:53

Joo kiitos!

Kyllähän nuo värit tietty vaikuttaa mutta kyllä tällä varmaan nostan tukholmassa. Ei anna kukkaro periksi ostaa eri pukua:)

Kyllä mää lupaan kisassaki viiä kyykyt niin syvälle että ei jää ainakaan syvyydestä kiinni. Ylös tuonti on sitte eriasia:laugh:

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa
Lähettäjä Vesa Mattila - 17.04.12 08:53

Hyvä Mikko :)

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa
Lähettäjä Mikko Ronkainen - 17.04.12 17:25

---

tiistai 17.4
crostrainer 45min keskisyke 135

+venyttelyä koko ropalle ja putkirullausta

Lisäksi otin penkkiä tunnustellen 60 kilolla. Olkapää ei enää kipeä. Viikoloppuna penkataan jo kovasti

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa
Lähettäjä Mikko Ronkainen - 18.04.12 19:35

---

keskiviikko 18.4
töissä:
pari lämminsavusukellusta harjotuksissa

Ilta:
juoksu 4km 24min 30sek

Juoksu oli aika vaivalloista. Jalat oli vielä jumissa maanantain kyykystä

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa
Lähettäjä Mikko Ronkainen - 20.04.12 19:59

Perjantai

kyykky 140kilolla
sumoveto raw 6*60 4*120 4*140 2*170 2*200 2*230 2*260 2*290 0*310 3*210 2*240
Etukyykky 5*60 5*100 5*130 5*140

Enkka sarja oli tuo 2*290 mutta vähän jäi harmittaan ku kokeilin tuota310 ja jjäi välille

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa
Lähettäjä Mikko Ronkainen - 22.04.12 08:57

---

lauantai 21.4
penkki 5x120kg 5x130kg 5x137.5kg 4x120kg 4x140kg 4x147.5kg 3x157.5kg
ylätalja 4x8
vinopenkki 6x60kg 6x90kg 2x6x110kg
vipunosto sivuille + facepull superi 3x12

Olkapäässä ei tuntunu mitään penkatessa. Hyvä homma. Nyt alaselkä kiristää vasemmalta puolelta tuon perjantain veto reenin ja
Tuttu vaiva. Ruoto on taas vääntyny kieroon raskaista sumovedoista. Huomenna käyn oikaseen sen kiropraktikko Hautalalla.

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa
Lähettäjä Mikko Ronkainen - 23.04.12 17:41

---

maanantai 23.4
kyykky 5x130kg 2x5x150kg 5x170kg 5x150kg
scothauis 3x10
aholahauis 2x10
"lankku" 20kg selässä
talja vatta 3x12

+kiropraktikolla käynti. Selässä on kuulemma hyvä lihastasapaino, mutta sumoveto samalla ristiotteella vetää aika ajoin lantion kieroon ja selän kipeäksi. Nyt taas on lantio oikastu ja tuntu auttavan heti. Pari päivää nyt huilitaan ja torstaina sitte kyykätään kunnolla.

Pakko alakaa opetella vetämään molemmin puoleisilla ristiotteilla sumoveto. Muuten saa jatkuvasti olla oikomassa rankaa.

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa
Lähettäjä Marko Pennanen - 23.04.12 17:57

... Tai sitten opettelet nostamaan peukalolukolla. Voin suositella, kyllä sen vanhanakin vielä oppii. Sarjat remmeillä, mutta ykköset ja kakkoset lukolla. Tähän asti on ainakin ote pitänyt, tosin mulla on kyllä pienemmät painot kuin sulla...;)

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa
Lähettäjä Mikko Ronkainen - 23.04.12 20:27

Joo tuo on kans varteenotettava vaihtoehto. Täytyy kisan jälkeen ruveta ajan kanssa opettelleen. Tuo myötä ote ois kyllä kaikkein luonnolisin tapa vetää

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa
Lähettäjä Mikko Ronkainen - 25.04.12 17:35

---

tiistai 24.4
crostrainer 30min 133syke

keskiviikko 25.5

penkki 3x8x60kg 6x90kg 5x100kg 3x110kg 1x120kg 1x130kg 1x140kg 1x150kg 1x160kg 1x170kg 2x170kg enkka
ranskalainen tangolla 5x50kg 5x60kg 5x70kg
pullover kone 10x40kg 2x10x60kg
ojentaja talja 3x8
rintatuettu soutu 2x10
vipari eteen

hyvin kulki penkki. Oikea rintalihas vähä venähti 170 kilossa ja ei pystyny enempää laittaan. Ois pitäny lämmitellä enempi

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 26.04.12 21:21

---

torstai 26.4
kyykky (raw kisa varustus) 3x6x60kg 6x100kg 5x130kg 5x150kg 5x170kg vyö--> 4x190kg 2x210kg 2x230kg 2x250kg 2x230kg 5x200kg
julle 5x120kg 5x160kg
reisiojennus 3x10
lankku pitoja 20kg selässä 2xpitoja + 25kg kerran
GHR 8xop 2x8xop+10kg
istumaannousu 2 sarjaa
talja vatsa 1 sarja

Vähä tuntumaa isompaan rautaan. Ihan hyvin meni ja kyykyt oli ainaki syviä.

Nyt ku on tullu nämä raw kisat kuviohin laajemmin esim töissä ja muualla on tullu puheeksi tämä raw nostaminen uutena kuviona. Kaikki tähän asti kenen kanssa asia on tullu puheeksi on sanonu että nythän se on järkevää ja todellista urheilua ilman typerän näkösiä penkkipaitoja. Ja että on todellista voimanmittausta kun nostajat lyödään vuorollansa nostamaan sen verran rautaa mihin omat voimat riittää. Nämä siis lajia sivustaseuranneiden kommetteja ja jotenki on paljon mukampi puhua kisatuloksistakin ilman selostuksia että paljon saa trikoista tai paidasta hyötyä.

Noh tässä pieniä mietteitä näin torstai iltaan, mutta tärkeitä kommetteja juuri nuo ulkopuolisten mielipiteet, koska siltähän tämä la
ulospäin mitä he sanoo.

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa

Lähettäjä Tomi Muhonen - 26.04.12 22:58

Mikko Ronkainen kirjoitti:
Nyt ku on tullu nämä raw kisat kuviohin laajemmin esim töissä ja muualla on tullu puheeksi tämä raw nostaminen uutena kuviona. Kaikki tähän asti kenen kanssa asia on tullu puheeksi on sanonu että nythän se on järkevää ja todellista urheilua ilman typerän näkösiä penkkipaitoja. Ja että on todellista voimanmittausta kun nostajat lyödään vuorollansa nostamaan sen verran rautaa mihin omat voimat riittää. Nämä siis lajia sivustaseuranneiden kommetteja ja jotenki on paljon mukampi puhua kisatuloksistakin ilman selostuksia että paljon saa trikoista tai paidasta hyötyä.

Noh tässä pieniä mietteitä näin torstai iltaan, mutta tärkeitä kommetteja juuri nuo ulkopuolisten mielipiteet, koska siltähän tämä la
ulospäin mitä he sanoo.

Kappas. Kansalaisillahan on samanlainen ajatusmaailma ku meillä voimanostajilla itsellä.:laugh: Yleensä ottaen tämä raakatouhu sopii suomalaiselle pakkasten ja räntäsateiden karaisemalle mentaliteetille paremmin. Ei tartte auttaa! Ei edes penkkipaidan! Sehän nähtiin Kankaanpäässä. Jos ei puolet, niin joku kolmasosa lisenssinostajista oli SM-kisoissa vääntämässä tankoa mutkalle. Mutta joku kumma viehätys siinä varustenostamisessakin on kun sitä harrastetaan...

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 30.04.12 11:03

---

perjantai 27.4
kuntopyörä 30min + soutulaite 10min

lauantai 28.4
penkki 5x5x90kg
kyykky 3x6x60kg 5x100kg 5x130kg

sunnuntai 29.4
kyykky 2x2x130kg 2x2x140kg 2x2x150kg (vyö)
sumoveto (ei vyötä) 3x190kg 3x210kg 3x3x230kg + peukalolukolla 1x170kg 1x190kg 1x210kg 1x230kg
kapeaveto 210kg asti
zecher kyykky 5x60kg 5x100kg 5x140kg
ylätalja 3x8

Kokeilin peukalolukolla vetää ekan kerran ja ei kyllä tuntunu pahalta vielä tuo 230kg, mutta en ala vielä sitä opettelleen tuon raw
mm kisaan. Joskus tulevaisuudessa varteenotettava vaihtoehto

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa

Lähettäjä Jouni Kvist - 30.04.12 14:02

Mikko Ronkainen kirjoitti:
Kokeilin peukalolukolla vetää ekan kerran ja ei kyllä tuntunu pahalta vielä tuo 230kg, mutta en ala vielä sitä opettelleen tuon raw
mm kisaan. Joskus tulevaisuudessa varteenotettava vaihtoehto

Oikein Mikko. Kokeilut kannattaa jättää piirikunnallisiin ja kunnon reenijakso alle. MM -kisa on väärä paikka "kokeilla".

Jatkossa peukkulukkoo kannattaa kokeilla. Vaatii hieman treeniä ja turruttamista, jotta tottuu majavan hännän -mallisiin peukaloihin. Virtasen Jarmo jutteli kerran, että hän suunnitteli peukaloiden turruttamista vasaralla taputtelemalla. En muista kertooko tarina tämän toteutuneen käytännössä. Älä kokeile tätä kotona! :woohoo:

Tsemppiä reeniin. Onko tänään/huomenna suomalais-ugrilainen palautuspäivä?

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 30.04.12 17:22

Joo kyllä tänään on palautumista luvassaB) . Huomenna sips och dips ja keskiviikkona kyykky lentää:)

Hauskaa vappua Jouni teidän perheelle!

Tänään kuitenki reenattiinki:
hangbar-penkki puolileveältä 5x110kg 5x130kg 5x140kg 5x150kg 5x160kg 5x170kg 5x175kg
ranskalainen tangolla 6x50kg 2x6x60kg
scothauis 2x10 1x8
keskitetty hauis 2x12

Lyhyt ja ytimekäs reeni. Kumit oli aiempia reenejä löysemmällä. Hyvin puri ojentajiin.

Hauskaa vappua kaikille!

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 02.05.12 18:00

---

keskiviikko 2.5 reeni töissä
kyykky (ei vyötä) 6x130kg 6x165kg 6x185kg 5x155kg 5x175kg 5x195kg 4x165kg 4x185kg 4x205kg

selkäpenkki 3x10
reisiojennus 3x10
voimapyörä 3 sarjaa
"lankku" pitoja

Vähä kevyempi kyykky reeni välillä.

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 04.05.12 18:16

Perjantai
penkki 6*105 6*115 6*122,5 5*115 5*125 5*132,5 4*120 4*135 4*142,5
Leuanveto 6*op 6*10 6*20
Vinop 5*60 5*100 5*120
Pullover kone 3*10
Viparisivuille
facepull

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 06.05.12 13:33

---

lauantai 5.5
kyykky 140 asti
sumoveto 3x180kg 3x210kg 3x230kg 2x3x250kg
hangbar sumoveto 3x210kg 3x250kg 3x270kg
kapeaveto 3x180k5 3x200kg 5x220kg
vatsaa 2 sarjaa

Onpa yllättävän hankala liike mulle tuo hangbar veto sumolla. Melekeen voisin väittää että on raskaampi kuin normaali veto. Viritys oli niin että kumet meni löysäksi polvien alla.

Kumit oli vihreät kumet tuplana 11 reikä alhaalta laskettuna (tämä itteä ja anssia varten:))

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 07.05.12 19:28

---

maanantai 7.5
aamulenkki kävelyä ja spurtteja koiran kanssa 45min

päivällä:
1000m uintia

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 08.05.12 18:18

---

tiistai 8.5
aamulenkki koiran kanssa HIIT 30sek juoksu spurtti 1.5min kävelyä x6

päiväreeni:
penkki 3x8x60kg 6x90kg 6x110kg 6x120kg 6x130kg 5x115kg 5x132.5kg (tässä sarjassa napsahti olkapään ja rintalihaksen kohdassa jotaki) yritin jatkaa vielä varovasti 3x140kg ja 1x150kg, mutta kipu esti suuremmat ponnistelut :angry:
ranskalainen tangolla 6x50kg 6x60kg 6x70kg

ylätalja 6x80kg 6x95kg 6x110kg 8x120kg
rintatuettu soutu 3x10
scothauis 3x10
facepull 3x12

Penkki ois ollu kevyttä tännään vaan ei kestäny ukko. Täytyy jättää vinopenkki pois ohjelmasta ku jo toistamiseen vinopenkin jälkeisessä reenissä on sattunu samaan paikkaan. No ei tämä vakavaa ole. Muutama päivä huilia penkistä ja taas mennään:laug

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 09.05.12 18:13

Keskiviikko 9.5
kyykky (ei vyötä) 3x6x60kg 6x100kg 6x120kg 6x140kg 5x160kg 5x180kg 4x200kg 2x4x220kg 4x180kg
Reverse hyper 3x12
reisiojennus 3x10
GHR 8xop 8x5kg 7x10kg
lankku vatsa kolme pitoa 20kg lantiolla
talja vatsa 2x12

+hierojalla käynti. Hierottiin takareidet, pakarat ja selkä. Edellisestä hieronnasta ei ollu ku vähä yli 2 vuotta:) Relaxantti oli hierojan toiminimi ja voin suositella.

Kyykyt oli vähä hitaita. Jospa se tästä vähä herkistyy ku vähennetään volyymia

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 14.05.12 10:11

---

torstai 10.5
pyörällä töihin ja takasi yht. 60min

Perjantai 11.5
nopeuskyykky 4x3x130kg
kapeaveto 5x5x100kg
leuanveto 6xop 6x15kg 6x20kg 6x40kg
lankkuvatsaa lisäpainolla

+illalla koiran kanssa lenkki mikä sisälsi juoksu vetoja

Lauantai 12.5
pikkujumppaa ja venyttely

sunnuntai 13.5
nopeuspenkki 3x3x90kg 2x3x100kg 1x110kg 1x120kg
hangbarpenkki 3x110kg 3x120kg 3x130kg 3x140kg 2x3x150kg
ranskalainen käsip. 3x8
pullover kone 3x10
scothauis + ojentaja talja superi x3
aholahauis 3x10
viparisivuille 3x10

Vähä tämmöstä kevyempää jumppaa ennen loppu rutistusta. Penkki piti ottaa vielä varovasti ku vähä vielä repi rinta lihasta.

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 15.05.12 16:28

---

tiistai 15.5
kyykky raw-kisavarustuksella 2x8x60kg 2x6x100kg 5x130kg 5x150kg 4x170kg 4x190kg vyö--> 4x210kg 7x230kg :) 4x210kg
julle 3x120kg 3x160kg 3x190kg
reisiojennus 3x10
Reverse hyper 3x12
GHR 1x8xop 8x5kg 8x5kg
taljavatsa 3x10
lankku pitoja 20 selässä 2x1min pito
putkirullausta

Tarkotus oli ottaa vaan 4x230kg, mutta oli pakko ottaa tuommonen itseluottamuksen lisäys sarja. Ei ihan ollu tapit vielä kuitenkaan.

Raw kisoihin voi mennä pidemmilläki sarjoilla:laugh:

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa

Lähettäjä Marko Pennanen - 15.05.12 22:42

Ruotsissa 275kg, vähintään!;)

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 17.05.12 13:47

---

no ei taija ihan tuo mennä, mutta 270kg ois hyvä tavote

Keskiviikko 16.5
penkki pikku merkistä 3x8x60kg 2x6x90kg 4x100kg 4x110kg 4x120kg 4x130kg 4x140kg 4x150kg
ylätalja 8x90kg 8x100kg 8x113kg 8x120kg
pystypunnerrus tangolla 6x50kg 2x6x60kg
vipunosto sivuille 3x10
facepull 3x12

Hyvä reeni.Rinta vähän aristi mutta kesti hyvin reenin. Rauta on kevyttä.

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 21.05.12 08:58

---

perjantai 18.5
kahavakuula jumppaa 10x1min sarjoja +venyttely

sunnuntai 20.5
nopeuskyykky 3x2x130kg 2x140kg 2x150kg
sumoveto raw 6x60kg 5x100kg 5x140kg 3x180kg vyö--> 2x210kg 2x240kg 2x260kg 2x270kg
sumoveto painot 2 tuuman korokkeilla 1x220kg 1x260kg 1x300kg 1x305kg
etukyykky 5x60kg 5x100kg 5x130kg 5x140kg
+putkirullausta selälle

illalla töissä 20min soutulaite + vatsaa

Jes selkä ei enää oireillu vedossa yhtään. Ja rauta oli kevyttä. Tais parin viikon kevennys vejosa tehä hyvvää. Vielä yks kovempi reeni ennen kisaa

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa
Lähettäjä Mikko Ronkainen - 21.05.12 15:03

---

maanantai 21.5
nopeuspenkki kapea ja keskileveä 7x3x90kg
kapeapenkki 3x110kg 3x120kg 3x130kg 2x3x140kg 3x130kg
ranskalainen tangolla 5x50kg 5x60kg 5x70kg
ylätalja 3x8
pullover 1x10 2x8
hauis tangolla 3x10
scothauis taljasa 2x12

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa
Lähettäjä Mikko Ronkainen - 24.05.12 15:50

Torstai 24.5
Rawe kyykky 2*8*60 2*6*100 5*130 5*150 5*175 3*200 3*225 3*245 3*220 3*170
Julle 3*120 3*170 2*3*200
Reisiojennus 2*10
Reversehyper 2*10
ghr pari sarjaa
Talja vatsa 3*10
+putkirullausta

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa
Lähettäjä Jarkko Perttula - 24.05.12 17:37

Eikö oo Mikko hyvä tuo putkirullaus palautumiseen? Melkeen ku hierontaa. Mutta oli mulla asiaakin,ootko muistanu kalorit?

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa
Lähettäjä Mikko Ronkainen - 24.05.12 21:19

On tosi hyvä. Oon vasta muutaman viikon teheny, mutta nyt saa housut ilman hikikarpaloita ja kirosanoja jalkaan kyykkypäivästä seuraavana aamuna. Eli toimii

Syön juuri pekoniin käärittyä makkaraa sytytysneste krillissä valmistettunaB) . Eli kyllä kalori kuuri on menosa. Entä ite?

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa
Lähettäjä Mikko Ronkainen - 24.05.12 21:20

Näytit ainakin massiiviselta kun vilaukselta näin sut jussin huoltajana videolla :laugh:

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa
Lähettäjä Jarkko Perttula - 25.05.12 00:06

Sanotaanko Mikko näin että vaihdoin autonki tuossa farmarimalliin... En kerro tarkemmin syytä mutta ei oo perheenlisäystä

tullu. Näät sitte ens viikolla :laugh:

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 25.05.12 20:34

---

perjantai 25.5
penkki 3x110kg 3x120kg 2x3x130kg 3x140kg 3x150kg 3x160kg+ kisa merkeillä 2x1x160kg 3x130kg
rintatuettu soutu 4x8
ristikkäistalja rinta 3x10
face pull pari sarjaa
vipari pari sarjaa

Oli vähä tukkosta penkkailu. Paino käsissä ja selässä vielä eilinen kyykky. Tavote sarjat sain kuitenki tehtyä.

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 29.05.12 09:05

---

maanantai 28.5
nopeuskyykky 5x2x140kg
sumoveto raw 6x60kg 5x100kg 5x140kg 3x180kg 2x220kg 1x250kg 2x1x280kg
sumoveto painot 6cm korokkeilla 1x220kg 1x260kg 1x290kg 1x310kg
kapeaveto 3x140kg 2x3x170kg

Siinäpä se alakaa olla vedon osalta reenit ennen kisoja. Jonku nopeus vedon otan vielä

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 29.05.12 14:23

---

tiistai 29.5
nopeuspenkki (puolileveä ote) 5x3x90kg 1x110kg 2x1x130kg
hangbar nopeuspenkki merkistä 3x130kg 3x145kg 1x155kg 1x165kg
ylätalja 6x80kg 6x102.5kg 6x110kg 6x120kg
ojentaja talja 3x8
scothauis 8x32.5kg 8x42.5kg 8x47.5kg

Kevyttä penailua. Ylihuomenna otetaan vielä kisa merkeillä kisan suunniteltu kakkos nosto:)

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 31.05.12 16:33

---

torstai 31.5
penkki merkistä 3x8x60kg 6x90kg 3x110kg 1x125kg 1x135kg 1x145kg 1x155kg 1x165kg 5x140kg
rintatuettu soutu 3x10
rintakone 3x10
facepull 3xsarjaa
+kyykky verryttely 100kiloon huomista varten

Olipa heleppo tuo 165kg. Onneksi Petteri oli mulle sanomassa että elä laita enempää. Jää hyvä mieli kisaa varten.

Eilen kävi ADT kotona.

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 02.06.12 11:32

Perjantai 1.6
Kyykky raw 3*8*60 5*100 5*140 4*160 3*180
2*200 1*220 1*240 1*260
julle 4*130 4*160 4*200
Reisiojennus
reverse hyper
voimapyörä 8*op 8*25 8*50

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 04.06.12 06:25

---

sunnuntai 3.6
kyykky 3x8x60kg 5x5x100kg
veto 2x5x60kg 3x5x100kg
penkki 5x5x100kg 1x120kg
ylätalja 3x10
venyttelyä

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 05.06.12 14:26

Tiista 5.6
Kyykky 3*2*130 2*2*150
Veto kapea ja sumo 8*1*150 2*1*180
Vatsat taljassa 3*10
Putkirullaus
lankku pitoja

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 06.06.12 18:36

Keskiviikko 6.6
Penkki merkistä 155kg
kapeapenkki 4*90 4*110 4*130
Rintatuettusoutu 3*8
Ojentaja talja 3*8
Hauis 2 sarjaa

hyvältä vaikuttaa

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 10.06.12 19:42

Torstai 7.6

reipas kävely 45min

Perjantai 8.6
kyykky 3x8x60kg 5x100kg 5x130kg 5x150kg 5x170kg 5x190kg 5x180kg
julle 4x150kg 4x170kg 4x180kg
reisiojennus 2x10
vatsaa

Sunnuntai 10.6
penkki 5x90kg 5x110kg 5x120kg 5x130kg 1x130kg 3x3x90kg
ylätalja 3x8
viparisivuille

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa

Lähettäjä Marko Pennanen - 13.06.12 12:07

Tsemppiä kisaan!

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 13.06.12 14:06

Kiitos!

Huomennna Oulun kone lähtee ja perjantaina sokka irti:)

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa

Lähettäjä Mikko Ronkainen - 18.06.12 16:37

15.6 raw mm kisa tukholma

Kyykky:
240kg 3-0 hyväksytty
260kg 3-0 hyväksytty
265kg jäi välille

penkki:
155kg 3-0 hyväksytty
165kg 3-0 hyväksytty
170kg 3-0 hyväksytty

veto:
275kg 3-0 hyväksytty
295kg 3-0 hyväksytty
305kg 3-0 hyväksytty

Yhteistulos 735kg Suomenennätys

Sijotus oli viides. Vedossa sain läji prossin. Oon ihan tyytyväinen tulokseen, mutta kyykky vähä harmittaa ettei tuon enempää saanu. 10kilon päähän jäi yhteistulos mitalista. Kyykyssä ja vedossa pysyy maailman kärjen mukana, mutta penkissä tulee turpaan pahasti. Siihen on luvassa korjaus:laugh:

Kiitos koko Suomen porukalle hienosta reissusta ja erityis kiitos Kvisteille huoltamisesta.

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa
Lähettäjä Mikko Ronkainen - 19.06.12 12:00

Pieni korjaus, viimenen veto oli 2-1 hyväksytty. Ei 3-0

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa
Lähettäjä Tomi Muhonen - 19.06.12 12:09

Great lifting! Next year eight hundred! Joo-jooo-joooo!;)

==========

Vs:Reenit jatkuu kohti tukholmaa
Lähettäjä Mikko Ronkainen - 19.06.12 14:25

Hey Tony. Next year we both are very much stornger in the Russia JOOO-JOOO-JOO:)

==========