

Pvm	Lihassoimaharjoitteet	Arvot	Muut harjoitteet	Huomioitavaa
	Maksimivoima 5 maksimisupistusta, pito 5s, lepo 10s → lukujen keskiarvo	Alkuasento		
		Lepoarvo		
		Keskiarvo		
	Kestävyysoima 1 supistus 50-60% voimalla maksimivoiman keskiarvosta, pito enintään 1min.	Alkuasento		
		Lepoarvo		
		Aika		
	Nopeusvoima 10 nopeaa maksimisupistusta, pito 1s	Alkuasento		
		Lepoarvo		
		Huippu		
	Maksimivoima	Alkuasento		
		Lepoarvo		
		Keskiarvo		
	Kestävyysoima	Alkuasento		
		Lepoarvo		
		Aika		
	Nopeusvoima	Alkuasento		
		Lepoarvo		
		Huippu		
	Maksimivoima	Alkuasento		
		Lepoarvo		
		Keskiarvo		
	Kestävyysoima	Alkuasento		
		Lepoarvo		
		Aika		
	Nopeusvoima	Alkuasento		
		Lepoarvo		
		Huippu		

Pvm	Lihassoimaharjoitukset	Arvot	Muut harjoitukset	Huomioitavaa
	Maksimivoima 5 maksimisupistusta, pito 5s, lepo 10s → lukujen keskiarvo	Alkuasento		
		Lepoarvo		
		Keskiarvo		
	Kestävyysoima 1 supistus 50-60% voimalla maksimivoiman keskiarvosta, pito enintään 1min.	Alkuasento		
		Lepoarvo		
		Aika		
	Nopeusvoima 10 nopeaa maksimisupistusta, pito 1s	Alkuasento		
		Lepoarvo		
Huippu				
	Maksimivoima	Alkuasento		
		Lepoarvo		
		Keskiarvo		
	Kestävyysoima	Alkuasento		
		Lepoarvo		
		Aika		
	Nopeusvoima	Alkuasento		
		Lepoarvo		
Huippu				
	Maksimivoima	Alkuasento		
		Lepoarvo		
		Keskiarvo		
	Kestävyysoima	Alkuasento		
		Lepoarvo		
		Aika		
	Nopeusvoima	Alkuasento		
		Lepoarvo		
Huippu				