

## VOIMATESTI

Testattava: \_\_\_\_\_ Testaaja: \_\_\_\_\_  
Paikka: \_\_\_\_\_ Aika: \_\_\_\_\_  
Aika 1: \_\_\_\_\_ Paino 1: \_\_\_\_\_  
Aika 2: \_\_\_\_\_ Paino2 : \_\_\_\_\_

### Kestoivoima testit: 20 toistoa

Testi sarjoja tehdään niin kauan kuormaa nostaen, että liikkeen maksimisuoritus on tehty. Ensimmäinen kevyehkösti, lämmitellen liikettä.

#### Kyykky: yläasennossa jalat ja vartalo suorassa, ala-asenossa reidet käy 90-asteen kulmassa:

Pvm: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ Indeksi (kuorma/paino)  
Suoritus 1: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 2: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 3: \_\_\_\_\_ Kg

Pvm: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ Indeksi (kuorma/paino)  
Suoritus 1: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 2: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 3: \_\_\_\_\_ Kg

#### Takatalja: kädet suorana yläasennossa (kynärpäät ei lukossa), ala-asenossa tanko koskettaa harteita:

Pvm: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ Indeksi (kuorma/paino)  
Suoritus 1: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 2: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 3: \_\_\_\_\_ Kg

Pvm: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ Indeksi (kuorma/paino)  
Suoritus 1: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 2: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 3: \_\_\_\_\_ Kg

#### Istumaan nousu: lattian tasossa, paino niskassa, jalat tuettuna. Yläasennossa kynärpäät koskettaa polvia/reisiä:

Pvm: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ Indeksi (kuorma/paino)  
Suoritus 1: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 2: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 3: \_\_\_\_\_ Kg

Pvm: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ Indeksi (kuorma/paino)  
Suoritus 1: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 2: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 3: \_\_\_\_\_ Kg

#### Penkki punnerrus: Yläasennossa kädet suorina (kynärpäät ei lukossa), ala-asenossa tanko koskettaa rintakehää. Jos testi tehdään käsipainoilla, painot koskettaa hauista/rintakehää.

Pvm: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ Indeksi (kuorma/paino)  
Suoritus 1: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 2: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 3: \_\_\_\_\_ Kg

Pvm: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ Indeksi (kuorma/paino)  
Suoritus 1: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 2: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 3: \_\_\_\_\_ Kg

#### Selkäpenkki/lankku: paino niskassa, ylös nousu siten, että vartalo suorassa, ala-asennossa käydään telineen mukaan mahdollisimman alhaalla:

Pvm: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ Indeksi (kuorma/paino)  
Suoritus 1: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 2: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 3: \_\_\_\_\_ Kg

Pvm: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ Indeksi (kuorma/paino)  
Suoritus 1: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 2: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 3: \_\_\_\_\_ Kg

## VOIMATESTI

**Pystypunnerrus: yläasenossa kädet suoriksi (kynärpäät ei lukossa), ala-asenossa painot ovat korvanipukan kohdalta:**

Pvm: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ Indeksi (kuorma/paino)  
Suoritus 1: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 2: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 3: \_\_\_\_\_ Kg

Pvm: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ Indeksi (kuorma/paino)  
Suoritus 1: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 2: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 3: \_\_\_\_\_ Kg

## Perusvoima testit: 10 toistoa

Testi sarjoja tehdään niin kauan kuormaa nostaen, että liikkeen maksimisuoritus on tehty. Ensimmäinen kevyehkösti, lämmitellen liikettä.

### Kyykky:

Pvm: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ Indeksi (kuorma/paino)  
Suoritus 1: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 2: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 3: \_\_\_\_\_ Kg

Pvm: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ Indeksi (kuorma/paino)  
Suoritus 1: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 2: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 3: \_\_\_\_\_ Kg

### Takatalja:

Pvm: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ Indeksi (kuorma/paino)  
Suoritus 1: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 2: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 3: \_\_\_\_\_ Kg

Pvm: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ Indeksi (kuorma/paino)  
Suoritus 1: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 2: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 3: \_\_\_\_\_ Kg

### Istumaan nousu:

Pvm: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ Indeksi (kuorma/paino)  
Suoritus 1: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 2: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 3: \_\_\_\_\_ Kg

Pvm: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ Indeksi (kuorma/paino)  
Suoritus 1: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 2: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 3: \_\_\_\_\_ Kg

### Penkki punnerrus:

Pvm: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ Indeksi (kuorma/paino)  
Suoritus 1: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 2: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 3: \_\_\_\_\_ Kg

Pvm: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ Indeksi (kuorma/paino)  
Suoritus 1: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 2: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 3: \_\_\_\_\_ Kg

### Selkäpenkki/lankku:

Pvm: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ Indeksi (kuorma/paino)  
Suoritus 1: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 2: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 3: \_\_\_\_\_ Kg

Pvm: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ Indeksi (kuorma/paino)  
Suoritus 1: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 2: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 3: \_\_\_\_\_ Kg

## VOIMATESTI

### Pystypunnerrus:

Pvm: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ Indeksi (kuorma/paino)  
Suoritus 1: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 2: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 3: \_\_\_\_\_ Kg

Pvm: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ Indeksi (kuorma/paino)  
Suoritus 1: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 2: \_\_\_\_\_ Kg Suoritus 3: \_\_\_\_\_ Kg

### Maksimivoima testit: 1 toisto

Sarja tehdään siten, että toiston määriä vähennetään ja kuormaa nostetaan siten, että viimeinen 1-toisto, menee juuri ja juuri. Sarjan rasittavuus alkaa kohtalaisen keveästä (lämmittelynä) ja raskaus nousee toistojen vähetessä.

### Kyykky:

Pvm: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ Indeksi (kuorma/paino)  
Toistot 10: \_\_\_\_\_ Kg  
Toistot 6: \_\_\_\_\_ Kg  
Toistot 4: \_\_\_\_\_ Kg  
Toistot 1: \_\_\_\_\_ Kg  
Max toisto: \_\_\_\_\_ Kg

Pvm: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ Indeksi (kuorma/paino)  
Toistot 10: \_\_\_\_\_ Kg  
Toistot 6: \_\_\_\_\_ Kg  
Toistot 4: \_\_\_\_\_ Kg  
Toistot 1: \_\_\_\_\_ Kg  
Max toisto: \_\_\_\_\_ Kg

### Takatalja:

Pvm: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ Indeksi (kuorma/paino)  
Toistot 10: \_\_\_\_\_ Kg  
Toistot 6: \_\_\_\_\_ Kg  
Toistot 4: \_\_\_\_\_ Kg  
Toistot 1: \_\_\_\_\_ Kg  
Max toisto: \_\_\_\_\_ Kg

Pvm: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ Indeksi (kuorma/paino)  
Toistot 10: \_\_\_\_\_ Kg  
Toistot 6: \_\_\_\_\_ Kg  
Toistot 4: \_\_\_\_\_ Kg  
Toistot 1: \_\_\_\_\_ Kg  
Max toisto: \_\_\_\_\_ Kg

### Istumaan nousu:

Pvm: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ Indeksi (kuorma/paino)  
Toistot 10: \_\_\_\_\_ Kg  
Toistot 6: \_\_\_\_\_ Kg  
Toistot 4: \_\_\_\_\_ Kg  
Toistot 1: \_\_\_\_\_ Kg  
Max toisto: \_\_\_\_\_ Kg

## VOIMATESTI

Pvm: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
Toistot 10: \_\_\_\_\_ Kg  
Toistot 6: \_\_\_\_\_ Kg  
Toistot 4: \_\_\_\_\_ Kg  
Toistot 1: \_\_\_\_\_ Kg  
Max toisto: \_\_\_\_\_ Kg

\_\_\_\_\_ Indeksi (kuorma/paino)

### Penkki punnerrus:

Pvm: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
Toistot 10: \_\_\_\_\_ Kg  
Toistot 6: \_\_\_\_\_ Kg  
Toistot 4: \_\_\_\_\_ Kg  
Toistot 1: \_\_\_\_\_ Kg  
Max toisto: \_\_\_\_\_ Kg

\_\_\_\_\_ Indeksi (kuorma/paino)

Pvm: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
Toistot 10: \_\_\_\_\_ Kg  
Toistot 6: \_\_\_\_\_ Kg  
Toistot 4: \_\_\_\_\_ Kg  
Toistot 1: \_\_\_\_\_ Kg  
Max toisto: \_\_\_\_\_ Kg

\_\_\_\_\_ Indeksi (kuorma/paino)

### Selkäpenkki/lankku:

Pvm: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
Toistot 10: \_\_\_\_\_ Kg  
Toistot 6: \_\_\_\_\_ Kg  
Toistot 4: \_\_\_\_\_ Kg  
Toistot 1: \_\_\_\_\_ Kg  
Max toisto: \_\_\_\_\_ Kg

\_\_\_\_\_ Indeksi (kuorma/paino)

Pvm: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
Toistot 10: \_\_\_\_\_ Kg  
Toistot 6: \_\_\_\_\_ Kg  
Toistot 4: \_\_\_\_\_ Kg  
Toistot 1: \_\_\_\_\_ Kg  
Max toisto: \_\_\_\_\_ Kg

\_\_\_\_\_ Indeksi (kuorma/paino)

### Pystypunnerrus:

Pvm: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
Toistot 10: \_\_\_\_\_ Kg  
Toistot 6: \_\_\_\_\_ Kg  
Toistot 4: \_\_\_\_\_ Kg  
Toistot 1: \_\_\_\_\_ Kg  
Max toisto: \_\_\_\_\_ Kg

\_\_\_\_\_ Indeksi (kuorma/paino)

Pvm: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
Toistot 10: \_\_\_\_\_ Kg  
Toistot 6: \_\_\_\_\_ Kg  
Toistot 4: \_\_\_\_\_ Kg  
Toistot 1: \_\_\_\_\_ Kg  
Max toisto: \_\_\_\_\_ Kg

\_\_\_\_\_ Indeksi (kuorma/paino)