**[Svedbergin sarjat](http://www.potku.net/forum/viewtopic.php?f=35&t=4601&sid=ec84f809a451b8c177bb9a667b8af3de)**

Liikkeet ovat:

1. raaka rinnalleveto

2. hauiskääntö myötäotteella

3. pystysoutu,

4. hauiskääntö vastaotteella,

5. ylöstyöntö,

6. köyriminen.   
  
Fighter: "Svegbergin-sarjat on hyvä tehdä parin kanssa. Jokaista svegbergin sarjan liikettä tehdään aina kymmenen toistoa per liike. Liikkeet tehdään parnkanssa vuorotellen ilman taukoja. Svegbergin-sarjoissa kantava idea on siinä, että jokaisella kierroksella lisätään tehtävien liikkeiden määrää ja näin lisätään harjoituksen tehoa kohti sarjan loppua. Kuusi liikettä sisältäviä kierroksia tehdään yhden svegbergin sarjan aikana neljä seuraavasti: Ensinnäisellä kierroksella tehdään yksi liike vuorotellen parin kanssa, toisella kierroksella kaksi liikettä vuorotellen, kolmannella kolme liiketä ja neljännellä kierroksella kaikki liikkeet peräkkäin."   
  
Saman numeroin:   
Ensimmäinen kierros: 1,1,2,2,3,3,4,4,5,5,6,6   
Toinen kierros: 1 2,1 2,3 4,3 4,5 6,5 6   
Kolmas kierros: 1 2 3, 1 2 3, 4 5 6, 4 5 6   
Neljäs kierros: 1 2 3 4 5 6, 1 2 3 4 5 6   
Ja sitten aloitetaan alusta.......   
  
Tässä numerot merkitsevät tehtävää liikettä (jota tehdään aina kymmenen toistoa) ja pilkku tarkoittaa sitä että on parin vuoro tehdä. Homma tehdään tosiaan putkeen ja ainoat tauot syntyvät silloin kun pari tekee liikeitä.

[**Svedbergin sarja**](http://www.potku.net/forum/viewtopic.php?f=35&t=4601&sid=ec84f809a451b8c177bb9a667b8af3de)

Sarjan tarkoitus on nostaa syke maksimiin ja rääkätä lihakset loppuun. Sarjaan ei mene kauaa aikaa, joten se sopii hyvin kiireiselle kuntoilijalle tai pidemmän rauhallisen treenin loppurutistukseksi.

Sarjaa voi muokata omien mieltymysensä ja tarpeidensa mukaan, liikkeitä ja kierrosten määrää varioiden. Näin me sen teimme:

Tarvitaan: 2 ihmistä ja 1 levytanko (20/30 kg meidän porukassa)

**1. kierros:** 10 kyykkyä  
**2. kierros:** 10 kyykkyä, 10 punnerrusta tangolla eteen  
**3. kierros:** 10 kyykkyä, 10 punnerrusta tangolla eteen, 10 hauiskääntöä  
**4. kierros:** 10 kyykkyä, 10 punnerrusta tangolla eteen, 10 hauiskääntöä, 10 pystysoutua  
**5. kierros:** 10 kyykkyä, 10 punnerrusta tangolla eteen, 10 hauiskääntöä, 10 pystysoutua,10 vipunostoa eteen

Kierrosten välillä saa levätä tasan sen verran, kuin kaverilla kestää kierrosta tehdä. Eli jos haluat kurittaa toveria, tee omat liikkeesi supernopeasti. Tärkeintä ei ole puhdas tekniikka vaan räjähtävyys ja lihasten hapettaminen. Jos paukkuja jää, voi sarjan tehdä takaisin alkuun toiseen suuntaan.

Ja jos olet yksinäinen susi, voi sarjan tehdä itsekin sopivaksi katsomillaan tauoilla. Mutta onhan se hauskempaa, kun voi katsella kaverin kärsimystä ja odottaa omaa tuskavuoroaan.

**Aito ja alkuperäinen Svedbergin sarja**

**1. kierros**

\* 10 x ½ rinnalleveto raakana  
\* tauko  
\* 10 x hauiskääntö myötäote  
\* tauko  
\* 10 x pystysoutu  
\* tauko  
\* 10 x rinnalta punnerrus  
\* tauko  
\* 10 x köyriminen  
\* tauko  
\* 10 x räjähtävä kyykky  
\* tauko  
\* 3 – 10 x nukenheitto

**2. kierros**

\* 10 x ½ rinnalleveto raakana  
\* tauko  
\* 10 x hauiskääntö myötäote  
\* 10 x pystysoutu  
\* tauko  
\* 10 x rinnalta punnerrus  
\* 10 x köyriminen  
\* tauko  
\* 10 x räjähtävä kyykky  
\* 3 – 10 x nukenheitto

**3. kierros**

\* 10 x ½ rinnalleveto raakana  
\* 10 x hauiskääntö myötäote  
\* tauko  
\* 10 x pystysoutu  
\* 10 x rinnalta punnerrus  
\* 10 x köyriminen  
\* tauko  
\* 10 x räjähtävä kyykky  
\* 3 – 10 x nukenheitto

**4. kierros**

\* 10 x ½ rinnalleveto raakana  
\* 10 x hauiskääntö myötäote  
\* 10 x pystysoutu  
\* Tauko  
\* 10 x rinnalta punnerrus  
\* 10 x köyriminen  
\* 10 x räjähtävä kyykky  
\* 3 – 10 x nukenheitto

**5. kierros**

\* 10 x ½ rinnallevet raakana  
\* 10 x hauiskääntö myötäote  
\* 10 x pystysoutu  
\* 10 x rinnalta punnerrus  
\* 10 x köyriminen  
\* 10 x räjähtävä kyykky  
\* 3 – 10 x nukenheitto

**Liikkeet:**  
1. kahden käden etuheilautus x10  
2. yhden käden etuheilautus x5/käsi  
3. rinnalleveto x5/käsi  
4. rinnalleveto+työntö x5/käsi  
5. tempaus x5/käsi  
6. pystysoutu x10  
  
1. kierros: joka liikkeen jälkeen 10sec palautus (1. 10sec 2. 10sec jne.)  
2. kierros: kaks liikettä ja 20sec palautus (1. ja 2. 20sec jne.)  
3. kierros: kolme liikettä ja 30sec palautus (1,2,3 30sec ja 4,5,6)  
4. kierros: kaikki liikkeet putkeen ilman palauttelua

Parin kanssa jos tekee, niin ei mitään kummempia palautteluja, vaan levätään se aika, kun taistelutoveri myllyttää. Palautusaikoja toki kannattaa muutella ihan oman kunnon mukaan