

JÕUTREENING

Vajalikud vahendid: ekspanderkumm

Nr. 2

0. Soojendus

1. Kükist üleshüpped

5 max üleshüpet + 15-25 kükki

[Video](#)

[Video](#)

2. Kätekõverdused plaksuga

3-5 plaksuga kätekat + 15-20 tavalist

[Video](#)

[Video](#)

3. Bulgaaria käärkükid hüppega

3-5 hüpet + 8-10 tavalist mõlema jalaga

[Video](#)

[Video](#)

4. Judo kätekõverdused tagurpidi

15-20x

[Video](#)

5. Istesetõusud või grupeeritud

20-30x

[Video](#)

[Video](#)

6. Eest tõmbed kummiga

20-40x olenevalt vastupanust

[Video](#)

(võib ka seistes)

KORDA NEID HARJUTUSI 3-5 RINGI

Kükist üleshüpped ja plaksuga kätekõverdused maksimaalse plahvatusena.

Harjutuste vahele kuni 25 sekundit puhkust. Ringide vahele 1-2 minutit puhkust.