

TRENNI LÕPPU

Nr. 2

1.	Plank käe-jala tõstmisega	40-60 sekundit	Video
2.	Küljep plank puusa tõstetega	30-40 sekundit + 5 puusatõstet (mõlemale poole)	Video Video
3.	Poolikud supermanid	40-60 sekundit	Video
4.	Kosmonaudid	40-60 sekundit	Video
5.	Istesetõusud või grupeeritud	30-40 sekundit	Video Video

KORDA NEID HARJUTUSI 3-4 RINGI

Harjutuste vahele kuni 15 sekundit puhkust. Ringide vahele 1-2 minutit puhkust.