

# JALGADE-ÜLAKEHA TREENING

Vajalikud vahendid: ekspanderkumm

nr. 1

## 0. Soojendus

---

1. Kükid

20-30x

[Video](#)

---

2. Kätekõverdused

15-20x

[Video](#)

---

3. Bulgaaria käärkükid

10-12x mõlema jalaga

[Video](#)

---

4. Judo kätekõverdused

15-20x

[Video](#)

---

5. Väljaasted küljele

10-12x mõlemale poole

[Video](#)

---

6. Eest tõmbed kummiga

20-40x olenevalt vastupanust

[Video](#)

(võib ka seistes)

---

## KORDA NEID HARJUTUSI 3-5 RINGI

Harjutuste vahele kuni 25 sekundit puhkust. Ringide vahele 1-3 minutit puhkust.